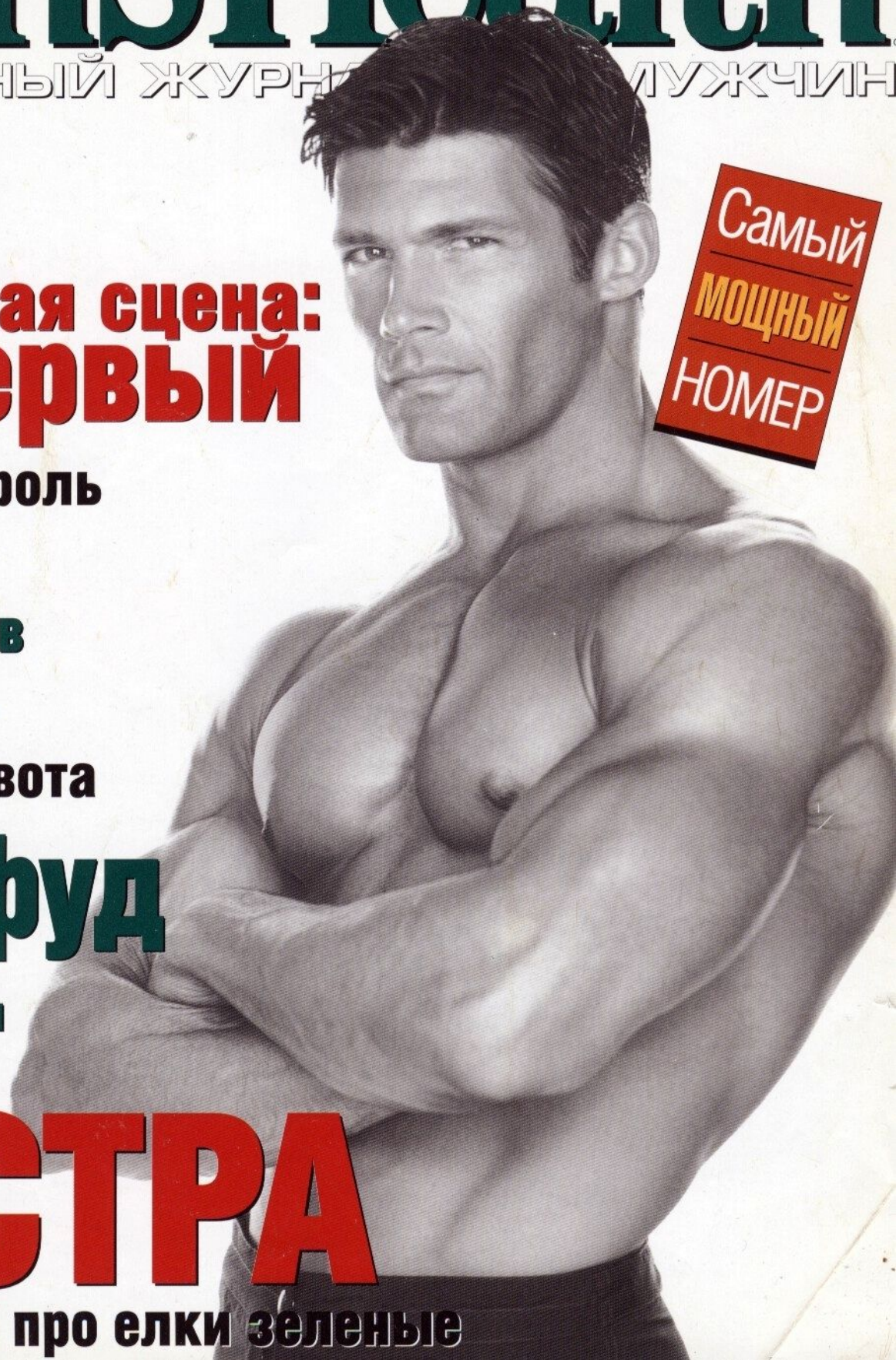
ДЕКАБРЬ 1999

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРН МУЖЧИН



Все мышцы за 15 минут!

Постельная сцена: акт первый

Стресс–контроль по приколу

6 симптомов унисекса

Танцы от живота

фаст фуд

в порядке исключения

Самый МОЩНЫЙ НОМЕР

ЭКСТРА

▶16 страниц про елки зеленые

СОДЕРЖАНИЕ

Фото на обложке:
Robert Fleischauer
Модель: Gregg Avedon/Ford LA

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

декабрь 1999

в номере:

72 **Секс не методом тыка**
Постельная сцена: акт первый.

88 **23:59... полет нормальный.**
Кем прикинуться на праздник.

100 **Прозрачные намеки**
Игра в бутылочку. Трезвый подход.

112 **Кранты?**
Всего лишь сносные неприятности.

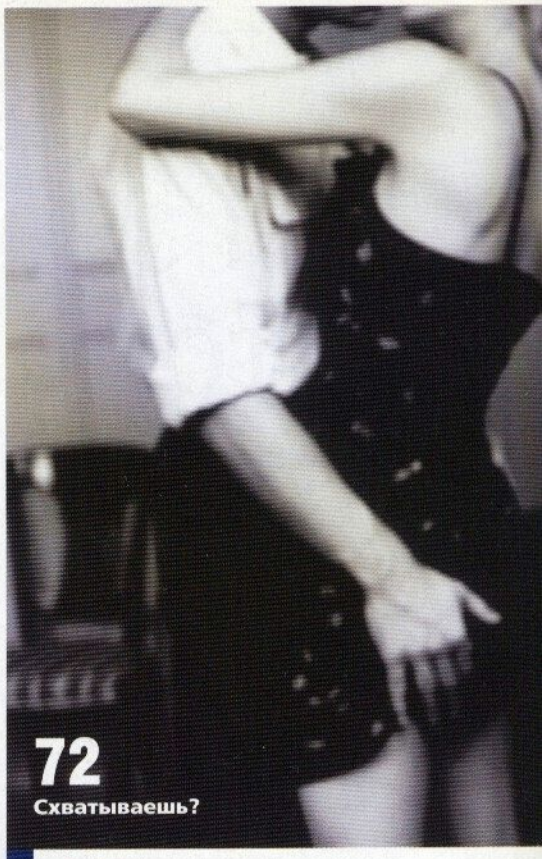
117 **Танцы от живота**
Чувство ритма и партнерша во второй позиции.

131 **2000 — полный конец света!**
16 страниц про елки зеленые.

158 **Выносливый или сильный?**
Кто кого за 10 раундов.

164 **На коне и в белом фраке**
Блестящие выходы из безвыходных ситуаций.

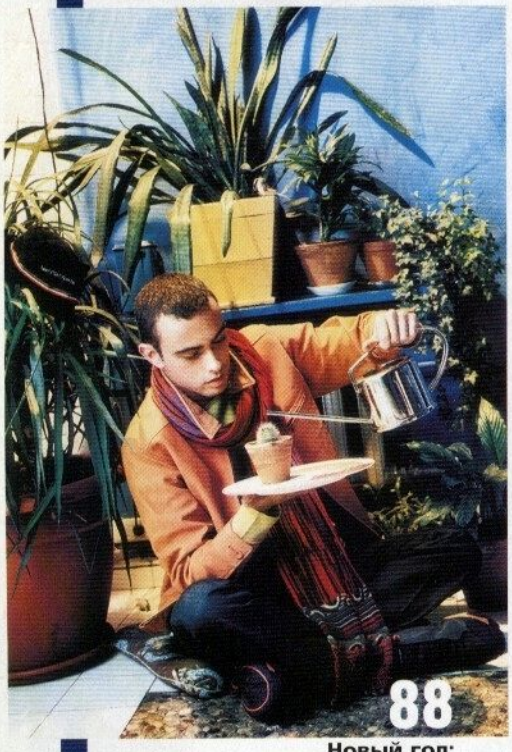
112
Ну и начхать...



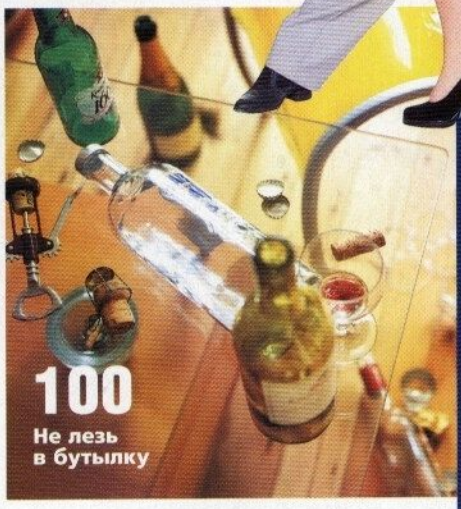
72
Схватываешь?

117
За что меня выгнали из школы танцев

158
Сделай свою ставку



88
Новый год: встречаем по одежке



100
Не лезь в бутылку

Новый год
как не позеленеть и светиться от счастья
Самые завернутые подарки
Секс: все снегурочки тают!
Не жуй зеру: рецепты без бороды
Гости без жертв и разрушений
Шоппинг-стресс до лампочки
Первый тест — на здоровье!

131
16 страниц про елки зеленые

СОДЕРЖАНИЕ

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

13 **Письмо редактора**
Трудный выбор.

14 **На связи**
Письма читателей.

16 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

36 **Направление**
Зверское путешествие.

39 **Мужской разговор**
Товарищество с ограниченной безответственностью.

43 **Отрыв**
Ищи ветра в поле.

52 **Школа жизни**
Разрыв с женщиной: оторви и брось?

56 **Самочувствие**
Гоним зимнюю пургу.

64 **Рацион**
Фаст фуд в порядке исключения.

80 **Внутри**
Чему не дает покоя голова.

94 **Карьера**
Предложения в повелительном наклонении.

106 **Для пользы тела**
Главное — вовремя смыться.

124 **Профилактика**
Проблемы с потенцией? Не бей лежачего.

128 **Стиль**
Рубаха, парень!

148 **Здоровье**
6 симптомов унисекса.

168 **Стресс-контроль**
Острые ощущения.

170 **Качалка**
Фитнес-комплекс для грешников.

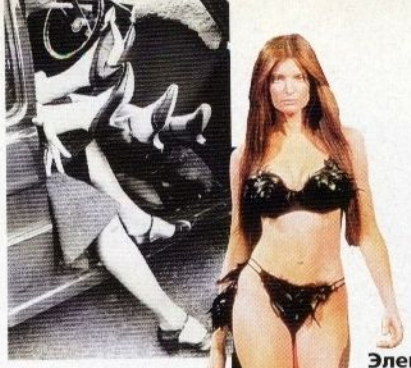
187 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

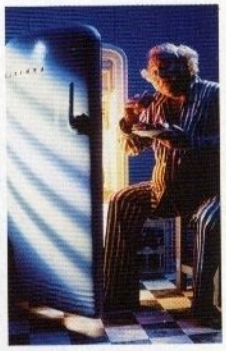
191 **События**
Что было, что будет.

192 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

193 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

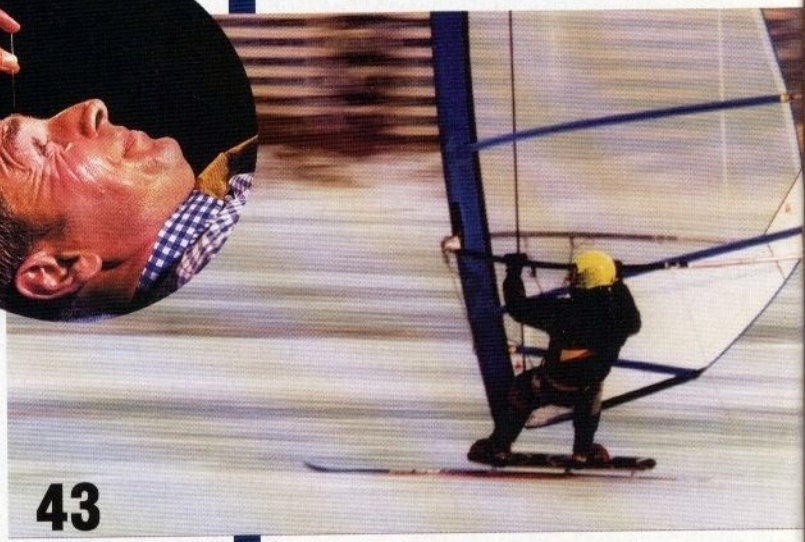
194 **Постскриптум**
Мика Хаккинен дает газу.



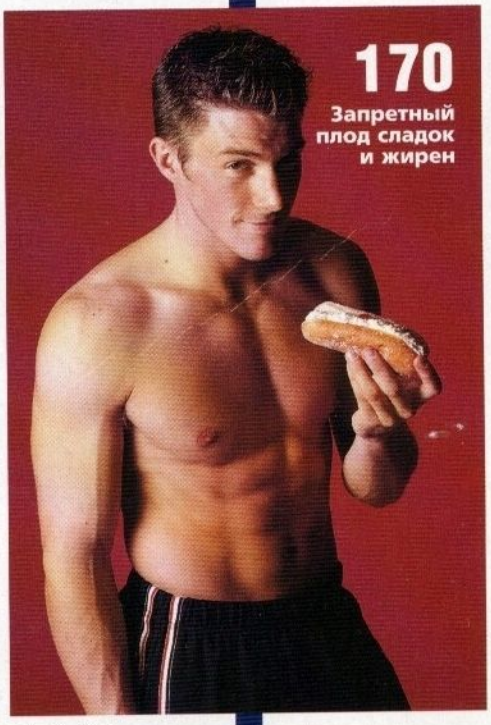


16
Элементарно: обращаться с пьяными женщинами, ночными холодильниками и сложными процентами

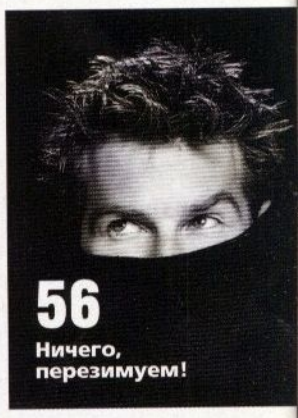
168
Уколоться и забыться



43
Ветер в лицо — я еду!



170
Запретный плод сладок и жирен



56
Ничего, перезимуем!

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования,профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института,
профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации
кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
Director of Operations International
Fran Luther
Assistant Editor
Mariska van Aalst
Production Associate
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Samantha Donovan-Palacz
Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №016787)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Мария Федорова
Дизайнер
Ирина Погосян
Стилист
Марина Семенова
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Евгения Щипалова

Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская,
Андрей Кузнецов, Антон Минский,
Елизавета Пианкова, Алена Полосухина,
Ольга Прохорова,
Денис Семенихин, Константин Юрик

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Инга Валова
Ассистент отдела рекламы
Павел Запрудный
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по специальным проектам
Ольга Елисеева
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ЗАО «Ай Эм Журналы» Адрес: 117330, Москва, ул. Дружбы, д. 4, стр. 3
Совет директоров: **Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал**
Шеф-редакторы: **Елена Мясникова, Эллен Фербеек**

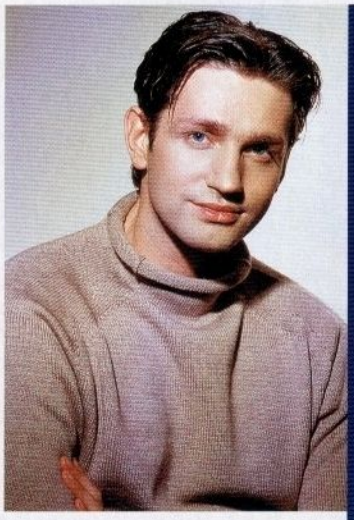


Фото: Андрей Кузнецов

Илья Безуглый, главный редактор

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Номер, который вы, дорогие читатели, держите в руках, — это мощный номер. Самый мощный за всю историю существования нашего журнала. 196 страниц, и все кишмя кишат полезной информацией. Даже не знаю, какие именно из статей стоит особенно порекомендовать. И все-таки попробую.

Ну, во-первых, по случаю праздника мы делаем всем нашим читателям подарок. Что делать, когда елочка не стоит, в гуся яблоки не влезают, а девушка четвертый час танцует с тобой хабанеру и никак не может остановиться? Знакомиться со специальной новогодней секцией нашего журнала, в которой мы заранее смоделировали и проанализировали эти непростые ситуации и нашли гениальные выходы их них.

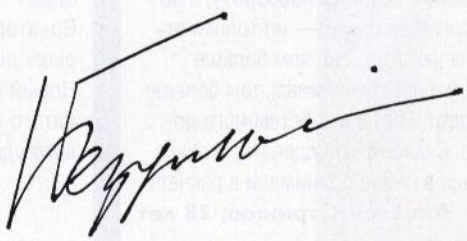
А после того как все гениальные методы будут применены на практике, желательно в спешном порядке приступить к прочтению материала «Грешным делом», где рассказывается и показывается, как прощать себе всё, предварительно правильно раскаявшись. (Разумеется, покаяние происходит в принятом у нас порядке: гантели, скамья для жимов лежа и бег трусцой до полного просветления).

Почему-то в этот раз подобралось множество текстов о дружбе. И хорошо. Дружить полезно. Особенно с головой. Потому что если ты с ней не дружишь, то это может кончиться несварением желудка или нервной сыпью, о чем подробнейшим образом рапортуется в материале «Всему голова».

Впрочем, есть вещи, дружба с которыми пока под вопросом. Нужно ли делать это с бывшей девушкой? В смысле дружить. Вот наш автор весьма скептически относится к подобным отношениям, о чем и написал сердитый текст «Где наша не пропадала...». Зато другой автор, крайне позитивно относящийся к женскому полу, принес большую статью, в которой пропагандирует не только дружеское, но даже отеческое отношение ко всем женщинам. Налицо конфликт мнений. И хорошо — совсем без конфликтов жить тоже неинтересно. А когда конфликтов начинает становиться слишком много, тогда можно прибегнуть к опыту Пикирующего Неврастеника, отчет о сложной жизни которого мы начинаем публиковать с этого номера.

Вот, перечислил, что смог.

И все равно большая часть всего самого интересного осталась неупомянутой. Что поделаешь — вот такой мы выпустили толстый номер. Но это как раз тот случай, когда толстеть — хорошо.



НА СВЯЗИ

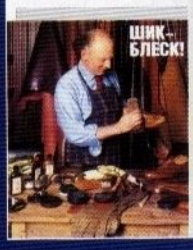
Огромное спасибо за возможность заглянуть в мир мужчин, не общаясь с представителями сильного пола непосредственно! Men's Health — концентрация того, что женщина может узнать, слушая месяц без перерыва мужские разговоры. И самое интересное, что при разговоре с женщиной эти же самые мужчины никогда не скажут большинства тех вещей, которые можно найти на ваших страницах. А пишу я вам потому, что в октябрьском номере меня разозлила статья «Эхма!». Ребята, как вы могли?! Нельзя мам делить и классифицировать, нельзя так утонченно-жестоко раскладывать их слабости по полочкам! (Какова все-таки человеческая природа! Когда тебя что-то задело, ты начинаешь вопить во весь голос. А когда что-то тебя радует, в голову не приходит раскрыть рот и поблагодарить. Если бы не эта статья — я бы никогда вам не написала, хотя покупаю замечательный, умный и приятный журнал Men's Health каждый месяц.)

Николаева Елена, Минск

Я женат пять лет, есть замечательный человек — это сын, очень его люблю. Но мое воспитание почему-то считается неправильным. Отсюда и разногласия. Вот и сегодня я провел ночь у себя в офисе, и было мне это, честно скажу, не в кайф, а утром принесли новый номер за октябрь. Прочитав статью Петра Заболотнева «Все наоборот», я понял, что согласен с ним — но только отчасти. Мне кажется, что, чем больше идешь на уступки женщинам, тем больше это подводит к потере собственного достоинства. Скажите, что сделать, чтобы мое мнение в семье принимали в расчет?

Алексей Стрижов, 28 лет

В этом году заканчиваю свое училище и — работать, работать и работать, попутно получая высшее юридическое образование. Наверное, для вас не является новостью, что вы пользуетесь успехом у молодежи. Но не у тех инфантильных, «модных» молодых людей, а у тех, кто хочет найти свое место в жизни и в то же время остаться хорошим человеком. Огромное спасибо за статью в десятом номере о том, как ухаживать за обувью. В свои 17 лет я могу быть уверен хотя бы в том, что мои ботинки чистые в любой ситуации. Начало положено — и это меня радует.



Евгений, Москва

Под восхищенно-одобрительно-укоризненные взгляды сотрудниц почтового отделения я получаю свежий номер журнала и довольный возвращаюсь в любимое кресло, где, поедая огромную порцию мороженого с вареньем, с удовольствием читаю статьи о правильном и здоровом образе жизни и об упражнениях с гантелями.

Дмитрий Веселов

Привет!
Не хочу показаться занудой, но в октябрьском номере Men's Health обратил внимание на две ошибки.
Во-первых, у вас там допущено выражение «Стильные игры в Нахабино». Но слово «Нахабино» тут должно быть написано в дательном падеже: «в Нахабине».
Во-вторых, в тексте «Для самых хитрых» допущена фактическая ошибка. Новый год начинается не после двенадцатого удара часов, а в момент их первого удара.

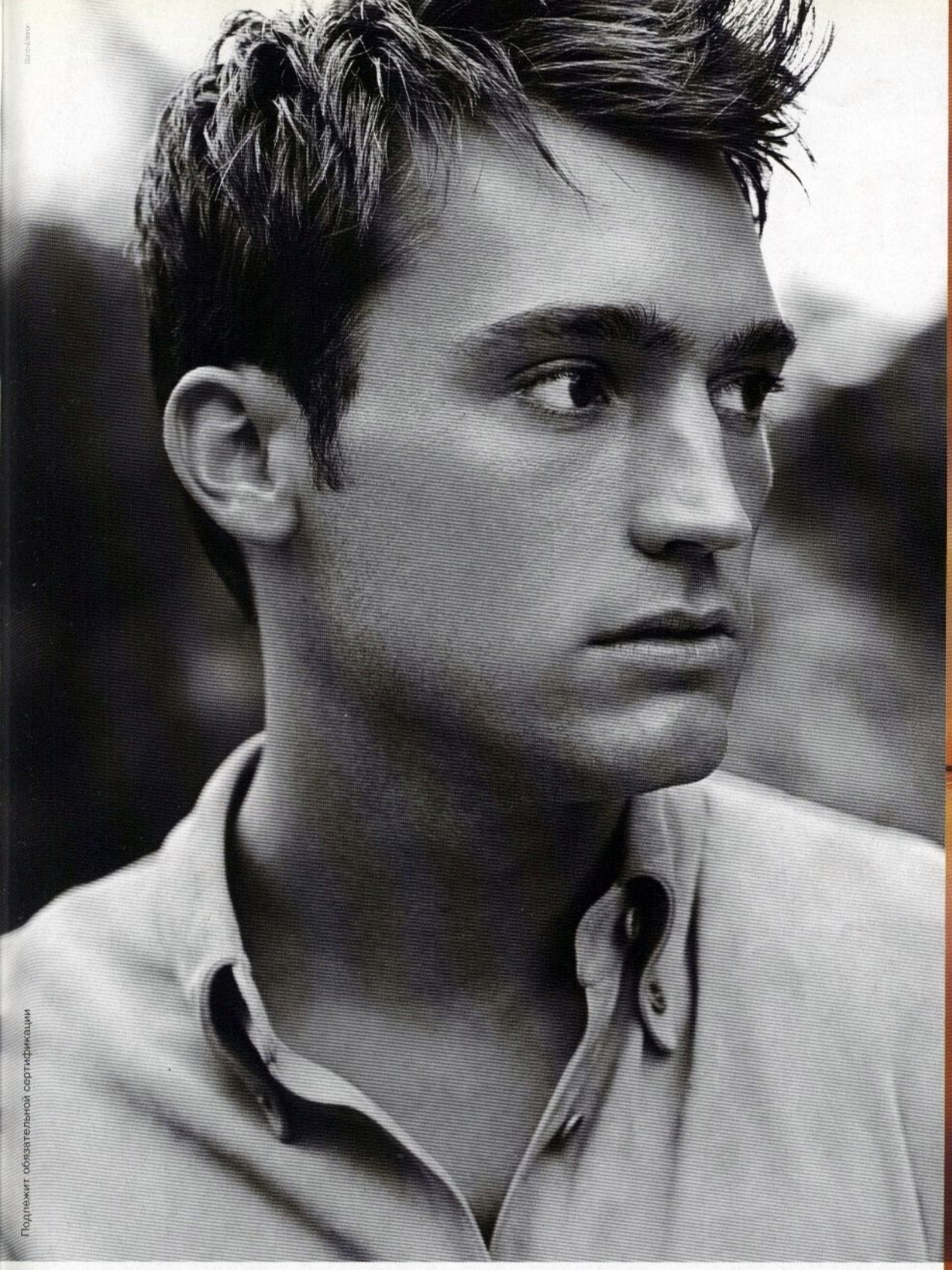
С уважением к любимому журналу. Андрей

Приз номера — гастук от Ermenegildo Zegna — достается читателю-энтузиасту, чей позитивный взгляд на жизнь изрядно вдохновил наш подскуксившийся было к зиме коллектив.

Я ехал домой из университета, читал ваш «Отрыв» и испытывал какой-то по-настоящему детский, озорной восторг! Есть занятия, которым мы уделяем много внимания и времени, занятия нам очень дорогие и, я бы сказал, интимные, с которыми связаны все наши лучшие переживания и воспоминания. Кто-то выращивает кактусы, кто-то разводит рыбок, а кто-то ходит в горы или в пещеры. Мы все абсолютно разные. Но иногда очень полезно прочитать, например, о парашютистах и начать думать: «А не сигануть ли мне с парашютом с 1000 метров?» Мэнс-хэлсовцы! Не стесняйтесь своих увлечений! Принц Чарльз коллекционирует крышки от унитазов — хорошо, Клинтон играет на саксофоне — отлично, а Семен Семенович выращивает орхидеи и дарит их женщинам — все в ауте! НЕ НАДО БЫТЬ КАК ВСЕ — ЭТО ОЧЕНЬ СКУЧНО! А возможность просто познакомиться с впечатлениями других людей — это одновременно возможность победить свои страхи, найти новых друзей или свое настоящее хобби. Так держать! Не скуксивайтесь!»

Дмитрий Бережной, Одесса

Дмитрий! Мы тут, увы, не принцы, поэтому хобби у нас попроще. Например, вручать подарки за жизнеутверждающие письма. Приз можно получить, связавшись с нами по адресу: Москва, ул. Выборгская, 16 (Адрес электронной почты: mh@imedia.ru).



Подлежит обязательной сертификации

CORIOLAN

GUERLAIN

PARIS

Эксклюзивный дистрибьютор в России — компания «Селдико»: Тел.: 232 6465, факс: 232 6466.

ЭЛЕМЕНТАРНО

Все мышцы — за 15 минут

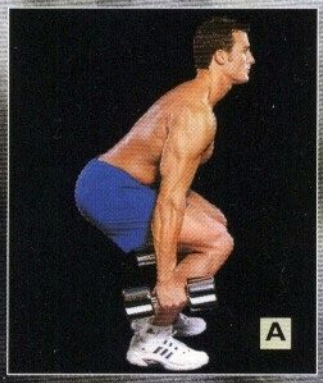
2 гантели и 15 минут ежедневно — вот все, что тебе нужно для тренировки основных групп мышц.

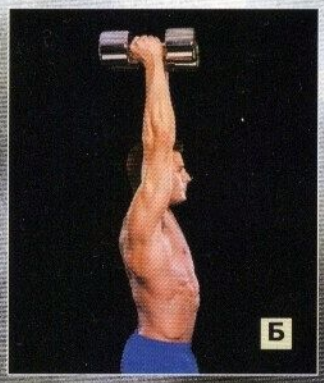
Занятия с тяжелыми гантелями — эффективнейший способ наращивания и укрепления мускулатуры в домашних условиях. Но только если вес гантелей подобран правильно.

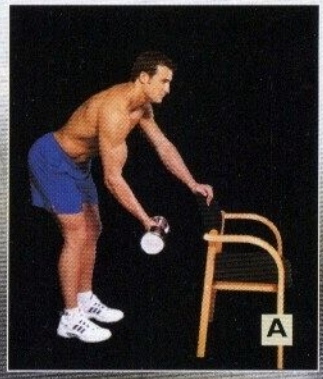
Выбирай гантели, каждая из которых тянет приблизительно на 20% от твоего собственного веса. Например, если ты весишь 80 кг, то тебе понадобятся гантели по 16 кг каждая.

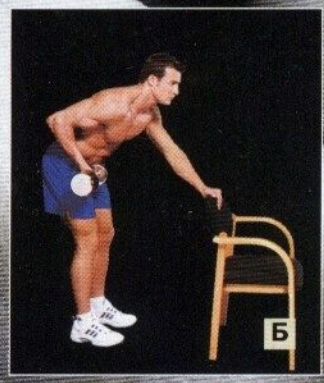
Но существует и более точный способ подбора гантелей: ляг спиной на горизонтальную скамью, взяв гантели, и выполни максимально доступное тебе число жимов от груди в хорошем темпе. Если ты можешь сделать пятнадцать повторов, а вот шестнадцатый уже дается тебе крайне тяжело — значит, этот вес как раз то, что нужно.

Выполняй следующие упражнения тремя сериями, в каждой серии — по десять повторов. Время отдыха между сериями — 1 минута. Если же ты чувствуешь, что нагрузка недостаточна, то сделай перед основными упражнениями 25 отжиманий и 25 приседаний и увеличь затем количество повторов в сериях до двадцати.









УПРАЖНЕНИЕ 1

Тренирует мышцы ног, груди, плеч и трицепсы.

Ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Приседай до тех пор, пока бедра не окажутся параллельными полу. Следи за тем, чтобы спина все время оставалась прямой (А).

Теперь поднимай гантели сперва к плечам, потом над головой, одновременно выпрямляя ноги (Б). Держи одну секунду, после чего в обратной последовательности переходи в положение (А).

УПРАЖНЕНИЕ 2

Тренирует спину и бицепсы.

Возьми гантель в правую руку обратным хватом. Слегка согни колени и упрись левой рукой в спинку стула под углом в 45° (А). Медленно потяни на себя гантель до тех пор, пока она не коснется твоего живота (Б). Замри на несколько секунд, затем медленно выдвинь гантель обратно вперед и вниз. После десяти повторов смени руку.

Примечание: Это упражнение не подходит тем, у кого есть проблемы с поясницей.

Фото: Svend Lindbaek

ДЕЛО ВКУСА

Городские новости

Лес пахнет соснами, море — соленой водой. А город пахнет тобой. Подари своему городу собственную атмосферу.

Нью-Йорк. «Алло! Код 212... Манхэттен... Нету дома? Перезвоню...»
212 for Men от **Carolina Herrera**

Рим. Кругом сплошное архитектурное излишество. В пику ему — цивилизованная лаконичность.
Masculine от **D&G**

Париж. Скромное обаяние буржузии. Шарм и независимость в одном флаконе.
S.T. Dupont от **Dupont**

Метрополис. Год 2000 + ∞. Город будущего — у тебя в руке. Законы жанра пока неизвестны.
π от **Givenchy**

Милан. Кто знает, что ждет тебя здесь за следующим поворотом? Нужно быть готовым ко всему. Очень даже может быть...
Very от **Valentino**

У тебя дрожат руки

ТЕСТ

Тремор

Когда еще говорить о дрожи, как не зимой. Однако дрожь — по-медицински «тремор» — бывает независимо от температуры на улице. Что, у тебя тоже бывает дрожь? Смотри ниже...

Да

Ты промерз. У тебя кашель и насморк.
- **Да** → Похоже, что у тебя озноб и ты простудился. → **Надо** → Померяй температуру, прими жаропонижающее и отправляйся в постель.

Нет

Ты три часа гонял на лыжах, играл в баскетбол или «качал железо».
- **Да** → Ты перетренировался. Дрожь в мышцах — от перенапряжения. → **Надо** → Дрожь скоро пройдет. Впредь дозируй физические нагрузки.

Нет

Ты психанул на работе.
- **Да** → У тебя последствия эмоциональной вспышки и выброса стрессовых гормонов. → **Надо** → Успокойся. Сделай 10 приседаний и глубоко подыши. Прекрати раздражаться и нервничать. Разрешай конфликты без эмоций.

Нет

Ты пьешь по 7–8 чашек черного кофе или крепкого чая в день.
- **Да** → Ты перенасытил свой организм стимулятором — кофеином. → **Надо** → Воздерживайся от кофе и чая. Пей сок или минералку.

Нет

Доктор назначил тебе лекарство (антидепрессанты, транквилизаторы).
- **Да** → Загляни в инструкцию к лекарству. Вероятно, дрожь — его побочное действие. → **Надо** → Посоветуйся с врачом, чтобы отменить, уменьшить дозу или заменить лекарство.

Нет

Ты в течение одной недели отметился на двух днях рождения, новоселье, свадьбе и двух презентациях.
- **Да** → Причина дрожи с потливостью и слабостью — излишек алкоголя. → **Надо** → Прекрати пить даже по поводу. Алкоголь всерьез вредит твоему организму.

Нет

Ты дрожишь без причины и замечаешь, что стал худеть, что у тебя появилась раздражительность, сердцебиение, потливость.
- **Да** → У тебя симптомы гипертиреоза — избыточной выработки гормонов щитовидной железой. → **Надо** → Отправляйся к эндокринологу.

ПРАКТИКА

Как общаться с пьяной женщиной?

Что случилось, то случилось. Впрочем, все не так ужасно. Если ты сумеешь и в такой ситуации быть на высоте и оказать ей требуемую помощь, то, возможно, она очнется наутро другим человеком. Наконец-то осознавшим все благородство твоей рыцарской натуры.

►Выражение «что у трезвого на уме — то у пьяного на языке» редко применимо к женскому полу. Одурманенное алкоголем женское сознание тянет на драматическую игру, мало общего имеющую с реальным положением дел. Не переживай понапрасну: она вовсе этого не делала и ничего такого про тебя не думала. А самая ужасающая часть ее монолога заимствована из «Просто Марии».

►Пусть плачет — это естественная эмоциональная разрядка. Периодически стирай слезы холодным полотенцем — иначе она потом три дня не будет выходить на улицу, не желая демонстрировать миру опухшее покрасневшее лицо и набрякшие веки.

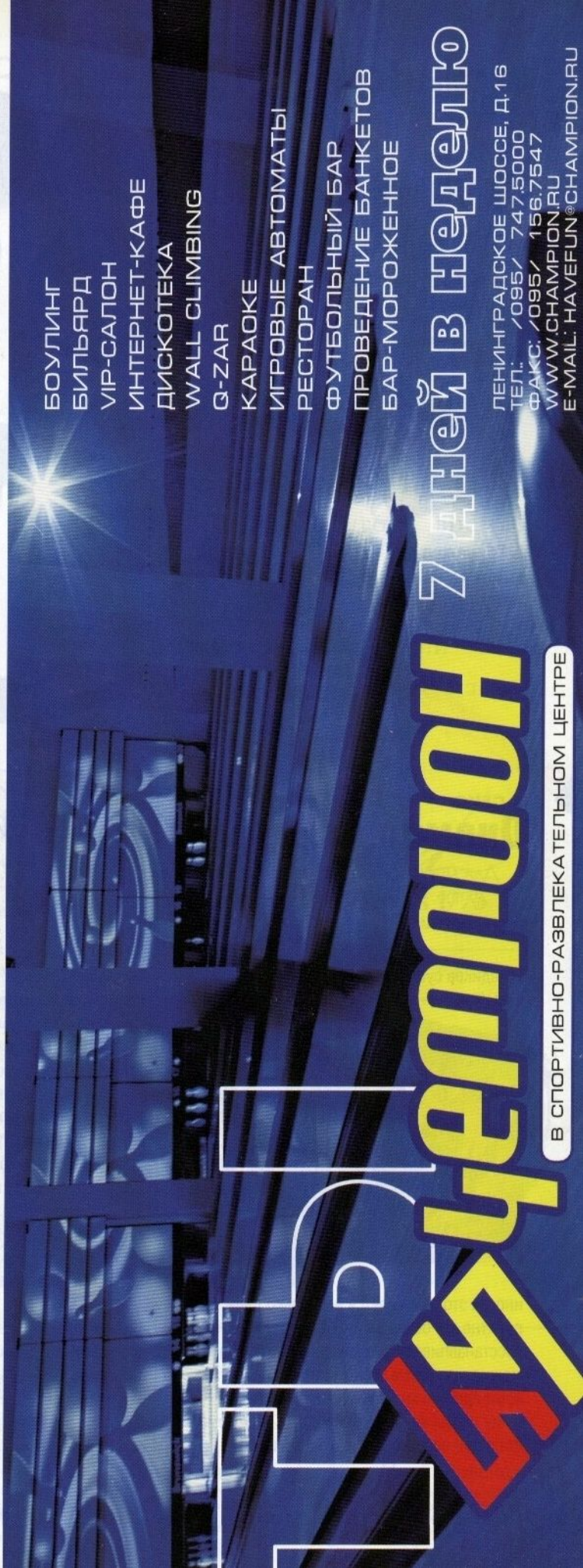
►Повышенная сексуальная активность у пьяных женщин — очень частое явление. Избыток жидкости в мочевом пузыре оказывает на женщин возбуждающий эффект, а алкогольное отравление снижает критичность ее самооценки, которая обычно заставляет девушку держаться скованней и заниматься сексом только в темноте. Но если ты решишься на эту процедуру, учти — секс может спровоцировать у нее тошноту и рвотные спазмы.

►Если ее тошнит, то не стоит стоять на пути естественных проявлений. Если ты не из брезгливых, то можешь проассистировать даме: сперва дай ей выпить стакан воды с солью, а затем осторожно, но глубоко засунь свои пальцы ей в рот и придерживай свободной рукой ее голову.

►Не отпускай ее одну в ванную. Во-первых, она может упасть и расшибиться, во-вторых, сделает слишком горячую воду, что будет небезопасно для сердца, в-третьих, вообще лучше не оставлять ее сейчас одну. Но вообще-то, ванная — очень неплохая идея. Особенно, если ты вымоешь ей сейчас голову: массаж в сочетании с теплой водой может оказать отрезвляющий эффект. А уж если вы вдвоем как-нибудь сподобитесь почистить ей зубы, то девушке сразу станет намного легче жить.

►Не вспоминай назавтра то, что было сегодня. Отнесись к ней как к больной, а не как к провинившейся, — предложи ей подольше остаться в постели, выпить алка-зельцер и положить компресс на голову. Но и не демонстрируй восторг по поводу ее вчерашнего раскованного и очаровательного поведения.

Фото: Voller Ernst



ПОЛЕЗНЫЕ ИГРУШКИ

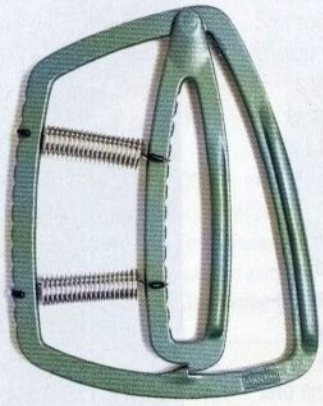
Здесь и сейчас

Нет времени, чтобы в спортзал заскочить? Это не оправдание. Размяться можно где угодно. Главное, заранее купить инвентарь. Мы не забыли. А ты?

▲ **Гантели** от **REEBOK**

◀ **Кистевой эспандер** от **Kettler**

▲ **Тренажер для развития мышц шеи** от **Bollinger**



◀ **Тренажер для кисти** от **Bollinger**

Кистевой эспандер от **Bollinger** ▼

Тренажер для развития мышц предплечья от **Bollinger** ▶

Палка для занятий гимнастикой от **EXEL**

СЕКС

Онемел от любви

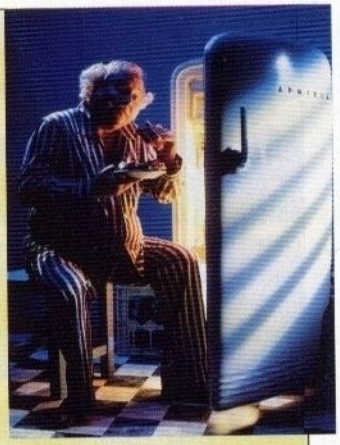
Для многих женщин нет подушки лучше, чем мужское плечо. Мы, в общем-то, не против, но…

У медиков существует термин «любовное онемение» — женская голова, что бы там ни думали поклонники мужского превосходства, весит не намного меньше, чем мужская. За ночь под этим весом нервы, идущие по твоей руке, пережимаются. Ткани теряют чувствительность, а рука немеет, причем иногда это сохраняется несколько дней. Неприятно, но безвредно. Чувствительность восстанавливается, а ускорить этот процесс можно массажем. Кстати, эта проблема знакома профессиональным бодибилдерам — у них нервы конечностей иногда пережимаются под весом собственных мышц.

ПРО ПИТАНИЕ

Крадущийся во мраке

Наверное, на свете нет ни одного человека, который хотя бы иногда не выходил ночью на тропу, ведущую к холодильнику.



Ну и что такого? Проголодался человек. Сколько можно ужин врагам отдавать? Тем более что и в полночь можно съесть что-нибудь полезное. Итак, если ты…

Весь день находился в состоянии стресса

Возьми половинку авокадо и десять фиников. Калий, магний и витамины группы В сделают сон слаще и спокойнее.

Никак не можешь уснуть

Банан, пригоршня сухофруктов и бутерброд с красной рыбой — такая комбинация углеводов, и витаминов группы В поможет тебе расслабиться, успокоиться и уснуть.

До глубокой ночи танцевал на дискотеке

Несколько овсяных печений помогут восстановить упадок сил.

Спал бы и спал… но нужно работать

Сваренное вкрутую яйцо с куском ржаного хлеба или сандвич с индюшатиной. Лецитин, содержащийся в яйцах, благотворно влияет на нервную систему, а белки и витамины группы В защитят организм от вредоносных бактрий. Коэнзим Q10 наполнит тебя правильной энергией.

Перебрал алкоголя

Алкоголь приводит к цинковой недостаточности. Чтобы восполнить недостаток цинка — съешь кусок сыра.

А вот что решительно не рекомендуется потреблять по ночам — так это **жирное мясо, перегружающую желудок пищу (например, бобовые), соленую рыбу, кофе, колу и алкоголь.**

Фото: Sipa Sel, ©RUPIN

ОПЫТ

Сонный бонус

Хочешь спать каждый день на полчаса дольше? Наш рецепт.

▷С вечера наполни чайник кипяченой водой и выстави на стол чашку с положенным туда чайным пакетиком (две чашки, если подружка тоже любит чай по утрам) **+2 мин.**

▷Выдави зубную пасту на щетку с вечера, когда чистишь зубы. Утром будешь меньше ползать под ванной, разыскивая свалившуюся крышечку от тюбика. **+0,5 мин.**

▷Вынь масло из морозилки. Тогда с утра оно сможет намазаться на бутерброд с первой попытки. **+1 мин.**

▷Приготовь с вечера все, что ты собираешься надеть завтра. **+ 5 мин.**

▷Брейся на ночь. (Твоя подружка тоже это оценит.) Правда, этот совет уместен лишь в том случае, если твой волосяной покров растет с умеренной скоростью, **+5 мин.**

▷Дай взятки всем членам своей семьи, чтобы тебя пускали в душ вне очереди **+10 мин.**

▷Стригись коротко. Будешь меньше причесываться и сушиться. **+5 мин.**

Итого: 28,5 мин. чистого сна

И еще на полторы минуты ты спокойно можешь опоздать на работу.

ПРО ПИТАНИЕ

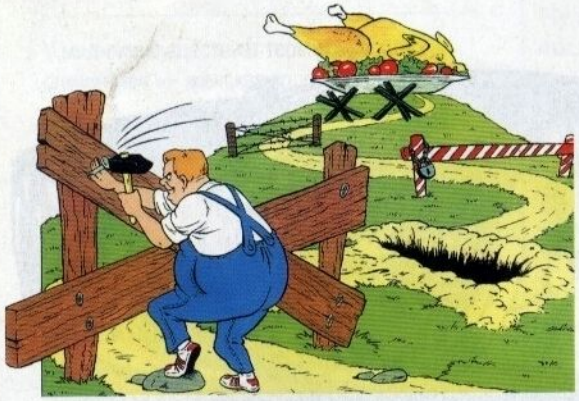
На посту

8 застав на пути к тарелке.

Сильная воля — это еще не все. Природные инстинкты могут подкарауливать нас повсюду. А какой самый главный природный инстинкт человека? Стремление к потреблению пищи. Преодолеть его нельзя, но можно обмануть — при наличии продуманной стратегии.

Отправь аппетит купаться

Разыгрался аппетит? Залей тормозной жидкости. Вода, особенно минеральная,



— эффективный борец с чувством голода: она наполняет желудок, вызывая чувство насыщения. Большой стакан воды с успехом заменит два хот-дога, на которые ты уже безвольно нацелился.

Не ходи натощак ни в ресторан, ни на вечеринки

Обилие разнообразных блюд превращает голодного человека в маньяка — он набрасывается на все, что попадется ему под руку. Съешь перед выходом банан, морковку или кусок черного хлеба с брынзой — и сможешь бесстрастно взирать на фуршетные соблазны.

Пригласи на ужин Фрэнка Синатру

Медленная ритмическая музыка улучшает пищеварение — это научно доказанный факт. Орудуя вилкой в размеренном меланхолическом ритме, ты сможешь насытиться меньшим количеством продуктов — ведь чем быстрее ты ешь, тем больше съедаешь.

Будь кроликом, а не удавом

Если нужно сбросить вес — лучше есть часто и помалу, чем плотно питаться три раза в день. Сытный обед повысит в крови уровень инсулина, а это приведет к новому всплеску аппетита.

Поперчи

Острая еда насыщает быстрее. Мексиканская, тайская кухни — идеальная диета для тех, кто не хочет объесться.

Спрячь солонку

Соль обладает способностью подхлестывать аппетит. Здоровая альтернатива соли — уксус, лимонный сок и пряности. Они делают пищу вкуснее, не провоцируя переедание.

Смотри, что ты ешь

Любишь читать за едой? Значит, переедаешь. Человек насыщается не только желудком, но и глазами. Если ты не видишь того, что ешь, то съедашь больше, чем надо.

ФАКТ

Неприличный процент

В округе Manatee (шт. Флорида) недавно принят новый закон, который обещает населению массу развлечений на ближайшее будущее. Согласно мудрому постановлению, отныне любая женщина не имеет права обнажать в общественных местах более 75% площади груди и более 66% площади ягодиц. «Пока неизвестно, — говорит Дейв Бристон, представитель местных властей, — каким образом полиция будет выяснять точный процент обнаженности правонарушительниц». Приглашайте нас, мистер Бристон! Мы с удовольствием вам в этом поможем.

Вспомни о главном

Если ничего не помогает, прибегни к самогипнозу. Закрой глаза и представь: по пляжу идет длинноногая блондинка в мини-купальнике. Рядом с ней, держа ее за руку, идешь ты... а кубики на твоем загорелом плоском животе так и играют при каждом шаге. Ну что, есть будем?

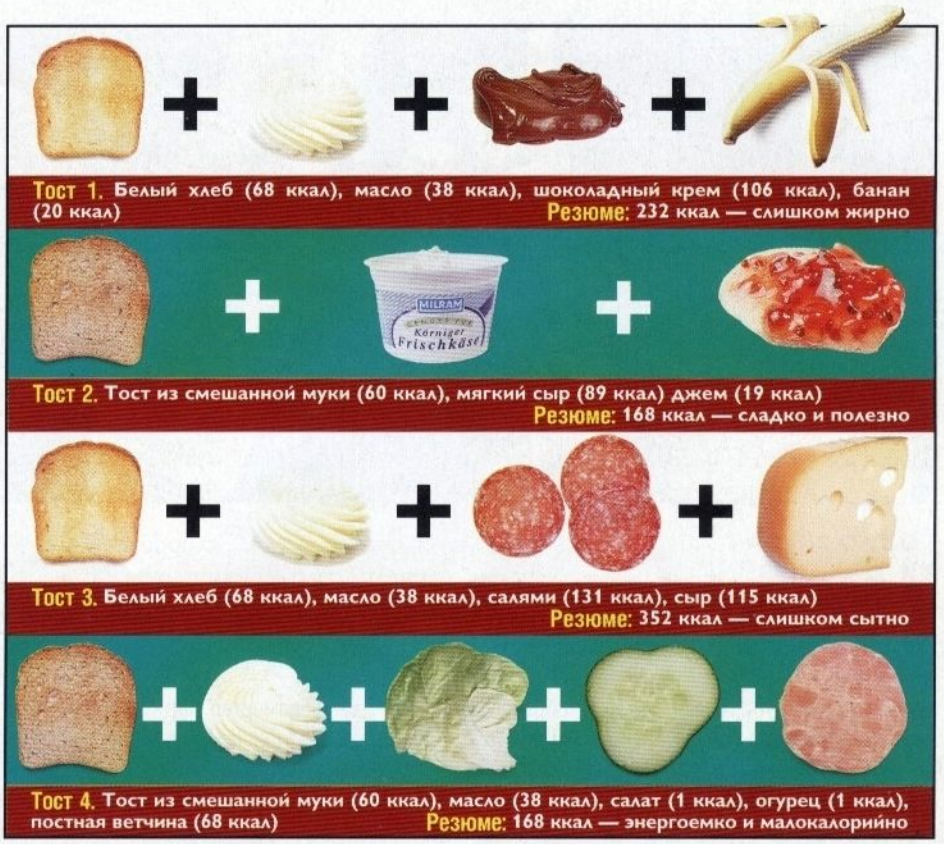
Фото: Benelux Press^ Sipa Sel. Иллюстрация: Влад Лесников

РАЦИОН

Предлагаем тост!

Есть люди, которых с утра невозможно накормить мисочкой полезной овсянки. И на самые лучшие мюсли такие граждане смотрят как некое животное на некие ворота, не веря, что это можно есть. Все потому, что кое-кто слишком привык питаться бутербродами. Ну и ладно. Бутерброды с утра тоже могут быть вкусными (особенно, если слегка поджарить хлеб в тостере) и полезными (если правильно подобрать продукты).

Идеальный утренний тост должен состоять на одну треть из хлеба (углеводы, постепенно отдающие тебе энергию), на одну треть из фруктов или овощей (витамины и немедленная энергия) и на одну треть из молочных продуктов (белок и минеральные вещества). И учти: завтраки (первый и второй) вместе не должны содержать больше чем одну треть от твоей дневной нормы калорий (при малоактивном образе жизни это составляет около 800 ккал).



Тост 1. Белый хлеб (68 ккал), масло (38 ккал), шоколадный крем (106 ккал), банан (20 ккал)
Резюме: 232 ккал — слишком жирно

Тост 2. Тост из смешанной муки (60 ккал), мягкий сыр (89 ккал) джем (19 ккал)
Резюме: 168 ккал — сладко и полезно

Тост 3. Белый хлеб (68 ккал), масло (38 ккал), салями (131 ккал), сыр (115 ккал)
Резюме: 352 ккал — слишком сытно

Тост 4. Тост из смешанной муки (60 ккал), масло (38 ккал), салат (1 ккал), огурец (1 ккал), постная ветчина (68 ккал)
Резюме: 168 ккал — энергоемко и малокалорийно

ЛУЧШИЙ ВЫБОР КАШЕМИРА В ЕВРОПЕ

Будучи в два раза тоньше самой лучшей шерсти, кашемир не только самый мягкий из природных волокон. Трикотаж из кашемира намного дольше не скатывается и не теряет форму, он прост в уходе и приятен к телу.

Кашемир — выбор тех, кто знает себе цену.

FASHION WORLD
Магазины в Москве

Валдай-центр, Новый Арбат, 11, тел.: 203-0400;
Мегацентр-Италия, ул. Пилюгина, 10, тел.: 132-3233, доб. 129;
Новый Колизей, Олимпийский пр-т, 16, тел.: 288-1483, доб. 125.

BRUNELLO CUCINELLI
CASHMERE

ДЕЛО ВКУСА

Идея фикс

Есть, конечно, фанаты расчески. Но проще раз в день привести голову в порядок и зафиксировать. Чтобы об этом не думать...

Кондиционер

Цель: восстановить структуру, придать блеск, облегчить расчесывание.
Для: сухих и поврежденных волос.
Как: нанести на чистые волосы и смыть через несколько минут.
Наш выбор: кондиционер с медом и ромашкой от Nature shop

Мусс

Цель: чтобы казалось, что много и густо.То есть чтобы объем был.
Для: очень тонких и/или редких волос.
Как: нанести руками, слегка массируя,чтобы впитался до корней волос.
Наш выбор: пена для укладки Wellaflex For Men от Wella.

Гель

Цель: намертво зафиксировать прическу. Чтоб ничего никуда никогда.
Для: для буйной шевелюры и вьющихся волос.
Как: нанести руками на влажные волосы или пряди и придать нужную форму.
Наш выбор: невидимый гель FX Studio от L'Oreal.

Воск

Цель: если гель превращает твою голову в произведение скульптурного искусства, но все равно хочется зафиксировать результат. Вплоть до прядок. А потом удалить последствия расческой
Как: нанести небольшое количество воска туда, куда надо и хочется
Наш выбор: Гель-воск Taft «Три погоды» от Schwarzkopf & Henkel Cosmetics.

Лак

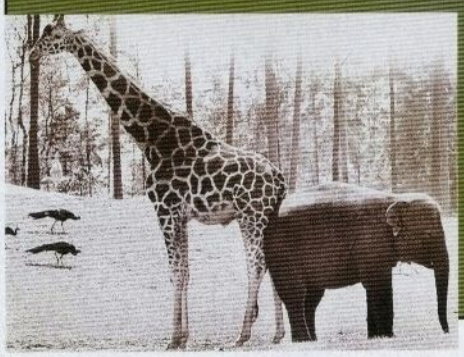
Цель: твои волосы легко укладываются и столь же легко растрепываются. Но именно сегодня тебе вряд ли удастся лишний раз взглянуть на себя в зеркало (можно применять в сочетании с муссом).
Как: распылить с расстояния 30 см на всю поверхность прически.
Наш выбор: Лак-спрей FX Studio от L'Oreal или лак-спрей Wellaflex For Men от Wella.

СЕКС

Короткое замыкание

Ты наверняка слышал душераздирающие истории о парах, с которыми произошло ЭТО.

В общем, их потом врачи разъединяли чуть ли не скальпелем, причем наибольшие утраты понес, разумеется, мужчина. Да, иногда такое случается и называется вагинизмом. Вагинизм — это сексуальное расстройство, вызываемое психологическими нарушениями. Спусковым крючком, приводящим к мощному спазму мышц, обычно является стресс. Что делать, если это произошло с твоей партнершей? Надо сразу сказать, что вагинизм — редкое явление и в 99% случаев он происходит до начала полового акта: ты просто не можешь ввести пенис. Но сжатие может произойти и во время коитуса. Причем сжатие сильное, способное привести к травме пениса. В этом случае не показывай боли и постараться успокоить партнершу: говори с ней тихо, мягко поглаживая ей лицо и руки. Главное, не пытайся вырываться — это только усилит судорогу и приведет к травме. Чем неподвижнее и спокойнее ты будешь, тем больше шанс на скорое разъединение. Если через пятнадцать минут вы все еще остаетесь в опасной близости, звони врачу, который приедет и сделает девушке антиспазматическую инъекцию. И лишь если у тебя будет действительно Очень Неудачный День, вас отправят в больницу — но не на операцию, а на дальнейшее «успокаивание».



ОПЫТ

Как считать тараканов?

Он сидит, один-одинешенек, на краю гигантской раковины в кухне и озирается по сторонам? Не спеши соболезновать бедняжке, а как следует прицелься тапочкой. Исследовательница Британского музея естественной истории Джудит Маршалл утверждает: «В среднем на одного таракана, которого ты заметил, в квартире приходится еще 350 его сородичей, прячущихся по укромным местам». Пора вызывать тараканоморку.

Фото: Voller Ernst

ТАКТИКА

Ну, Дед Мороз!..

Не пойти к собственному ребенку на утренник — преступление, по семейным законам расценивающееся тяжелее, чем супружеская измена. Сходи. Ребенок рад, жена довольна, и тебе будет что в старости вспомнить. В конце концов, в жизни современного мужчины так мало возможностей выработать полезный адреналин, что грех упускать подходящий случай.

Лучше всего, если родители изначально договорятся о том, чтобы всем детям достались совершенно одинаковые подарки. Дети ничуть не более завистливы, чем взрослые. Просто они пока еще хуже умеют скрывать свои истинные эмоции.

Если потом надумаешь вызывать такого же к себе домой, постарайся оформить заказ на дневное время. Дедов Морозов, ходящих по домам в холодные новогодние дни, гостеприимные родители стараются от доброго сердца чем-нибудь согреть, поэтому к 8–9 часам вечера изрядно «согревшийся» праздничный символ вполне способен принести твоему ребенку по-настоящему запоминающееся поздравление.

Теперь ты понимаешь, почему теща так распереживалась, когда вы с приятелями, бывшими сослуживцами, однажды спели на кухне эту добрую армейскую песню «...Погиб гвардейский экипаж...»

Не забудь потом лично поблагодарить воспитательницу за то, что она так искусно организовала этот замечательный праздник. Сделай над собой усилие и постарайся, чтобы благодарность прозвучала более или менее искренне. Кстати, даже не думай, что ты на ее месте лучше справился бы со всем этим кошмаром.

Не переживай, если твой ребенок не продемонстрирует сейчас блистательные актерские способности. Наоборот, можешь испытать законную родительскую гордость: твое чадо — единственное существо здесь, которое абсолютно адекватно реагирует на ситуацию.

Этот странный запах в детских учреждениях вызван различными хлорсодержащими дезинфекционными средствами. Так как дети чаще, чем взрослые, ползают по полу на четвереньках, лижут столы и плюются друг в друга, нет ничего удивительного в том, что даже в очень хороших и дорогих детских садах явственно попахивает хлоркой. Наоборот, ты должен забеспокоиться, если этого запаха вдруг не будет.

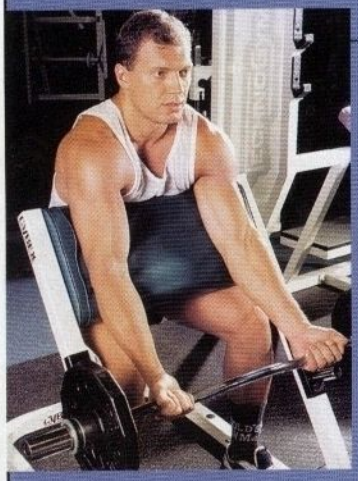
Одна из самых частых травм у маленьких детей — это вывих плечевых суставов, поэтому, если тебе приходится держать ребенка за руку, лучше нагнуться самому, чем тянуть беднягу вверх.

Иллюстрация: Влад Лесников

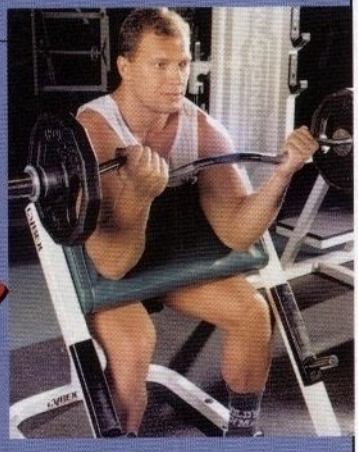
Совет месяца от Gold's Gym

Сгибание рук сидя на скамье Скотта

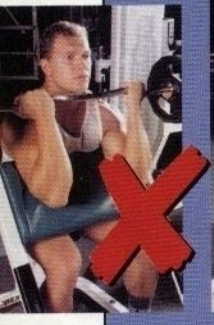
Всем хочется иметь большие бицепсы. Счастливые обладатели лучших бицепсов за всю историю бодибилдинга Арнольд Шварценеггер и Ларри Скотт основной акцент в своих тренировках этой группы мышц делали на сгибании рук на скамье Скотта.



А



Б



«При выполнении этого упражнения очень важно в верхней точке амплитуды не дать бицепсам расслабиться, — рекомендует Денис Семенихин, — поэтому продолжай сгибать руки лишь до тех пор, пока предплечья не станут перпендикулярны полу, а еще лучше остановить руки за 5-10 см до этого положения. Постоянное напряжение в бицепсах — лучший индикатор».

УСПЕХ

Поговори же ты со мной

Человек сильно отличается от животных, и порой не в лучшую сторону. У человека, например, слишком мало ног и он не умеет взирать на этот мир отвлеченно.

Зато человек владеет речью. В свое время человек очень кстати научился беседовать с членами своей стаи, обсуждать сложные ситуации и вносить собственные смелые предложения — именно поэтому люди смогли создать социально развитое общество, а каракатицы и еноты, например, не смогли. Впрочем, некоторые до сих пор испытывают трудности в общении с себе подобными. Они предпочтут просидеть два уик-энда на работе за компьютером, чем полчаса провести в переговорном зале. Хотя каждый знает, что в современном бизнесе самое важное — это умение удачно провести переговоры. Немецкий социопсихолог, доктор Юрген Хайнрих называет пять основных проблем, мешающих правильному течению переговорного процесса.

1. Плохая подготовка

«Минута — и слова свободно потекут?» Не надейся. Вдохновенные озарения — вещь ненадежная. Все блестящие импровизации лучше приготовить заранее: накануне ознакомься со всеми документами, прикинь, как могут развиваться события и сочини два-три варианта собственной речи, которые хорошо бы было и прорепетировать, проговорив вслух основные тезисы.

2. Отсутствие цели

Если ты знаешь, чего именно хочешь, то шанс получить желаемое достаточно высок. В противном случае успех сомнителен. Изначально четко сформулируй для себя цели, которые преследуешь.

3. Бескомпромиссность

Нужно уметь делать разумные уступки. Это — не знак слабости, это — тактика.

4. Агрессивность

Лишь очень небольшой процент людей генетически предрасположен тушеваться и занижать свои требования перед агрессорами. Но эти люди редко занимаются бизнесом и участвуют в серьезных переговорах.

5. Плохое начало

Трясущиеся руки, дрожащий голос, разлетающиеся бумажки с копией речи — откуда такая паника? Ты подготовился к беседе? Значит, все в порядке — ты чемпион и лучше всех. Пусть собеседники тоже сразу это почувствуют.

СТАТИСТИКА

Чей взгляд первее?

86% американских женихов перед свадьбой утверждают: это любовь с первого взгляда. Однако с этим их мнением согласен лишь **41%** невест.

ФАКТ

А где же правда?

Любопытны результаты опроса о сексуальной жизни, в котором участвовали 113 голландок. Одни и те же вопросы им задавали врач-мужчина и медсестра. В результате в ответах медсестре 41 женщина назвала большее количество секс-партнеров, чем врачу. Большинство из них также сообщали медсестре, что потеряли девственность в более раннем возрасте, чем это явствовало из их ответов врачу.

Фото: Tony Stone Images; ©RUPIN

ЗДОРОВЬЕ

Железная закалка

Пришло время взбодриться.

Такая простая процедура, как обтирание, позволит тебе прогнать утомляемость и раздражительность. А еще ты повысишь работоспособность, сопротивляемость к простудам и будешь хорошо спать.

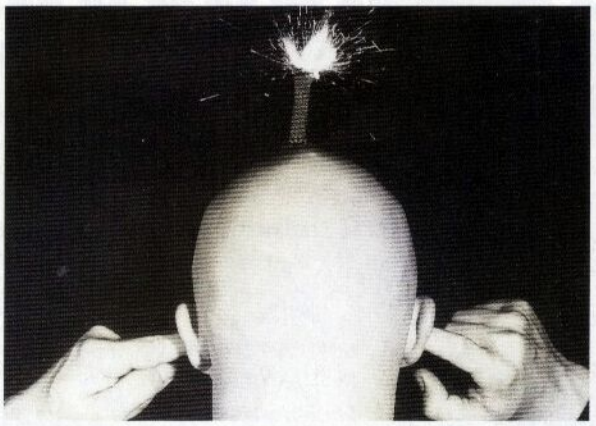
1. Возьми губку, смочи ее водой комнатной температуры и отожми. Оботри ею кисти, предплечья и плечи. Затем разотри руки сухим махровым полотенцем.

2. Через 3–5 дней начни обтирать тело до пояса с энергичным растиранием сухим полотенцем.

3. Еще через 2 недели начни обтирать все тело. И растирайся, растирайся.

4. Через неделю начни снижать температуру воды на 1°С каждые 3–5 дней. Через месяц ты доведешь ее до 12–14°С. Эти утренние манипуляции не займут у тебя много времени. Зато обтирание хорошо тонизирует, особенно после сна и утренней зарядки.

Фото: Voller Ernst



ТЕОРИЯ

Будь разносторонней личностью

Твой коллега вовсю выпендривается, что он одинаково хорошо пишет и левой, и правой рукой?

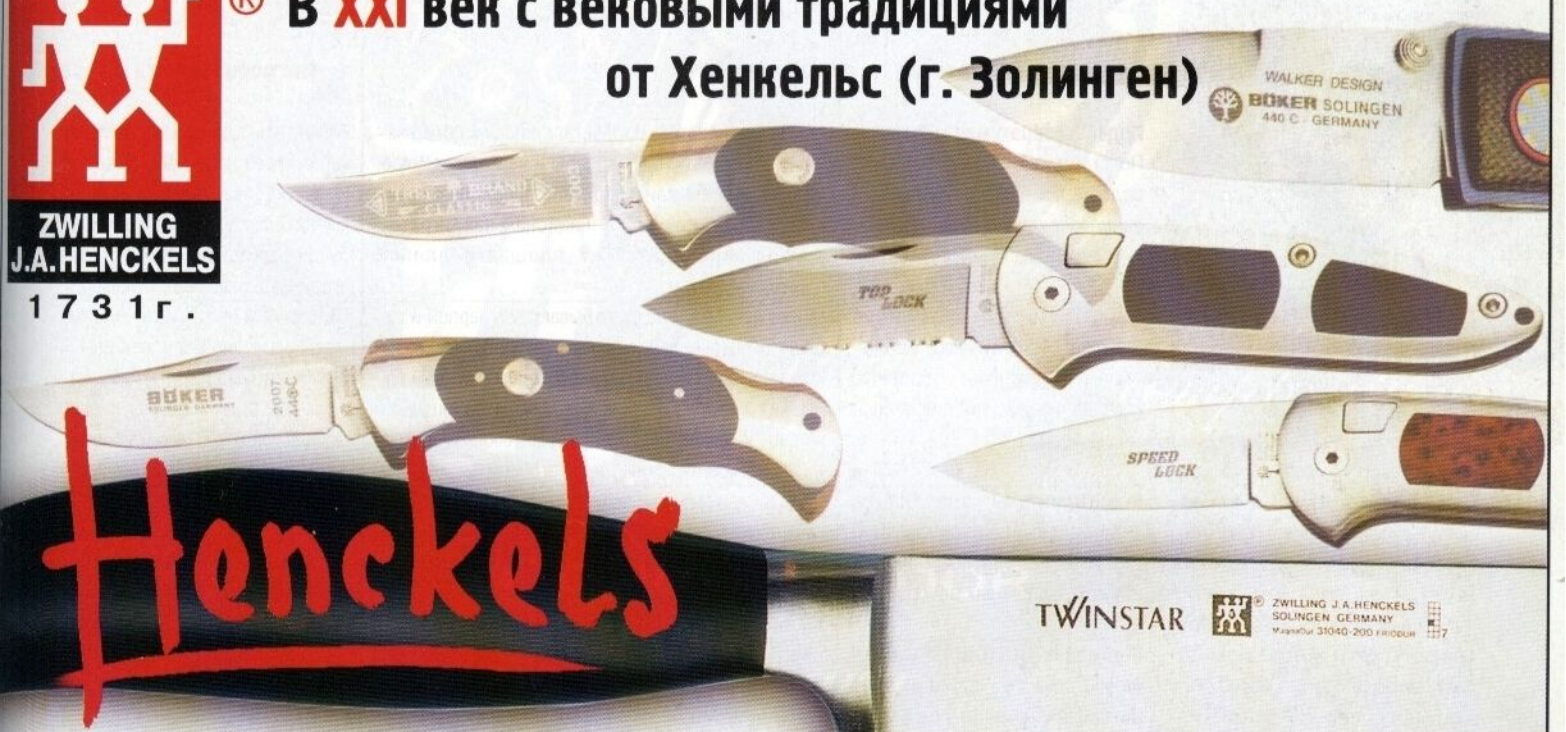
Ну что же, может быть, именно поэтому он всегда забывает застегивать ширинку.

Ученые Оксфордского университета провели исследования среди 12770 подростков в возрасте от 11 до 16 лет, которые легко могли писать обеими руками. Выяснилось, что все эти дети отстают от сверстников в способностях к чтению и математике.

Ученые склонны объяснять это обстоятельство тем, что отсутствие специализации различных полушарий головного мозга ведет к тому, что ни одно полушарие не развивается в максимальной степени. Впрочем, это пока только теория.

ZWILLING J.A.HENCKELS
1731г.

® В XXI век с вековыми традициями от Хенкельс (г. Золинген)

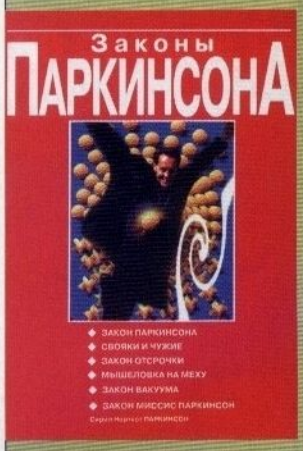


Henckels

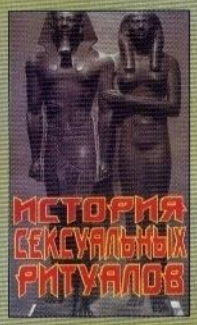
ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ "НОЖИ ХЕНКЕЛЬС г.ЗОЛИНГЕН"

Ленинский пр., 68/10,т. 938-29-00
1-я Тверская-Ямская, 8,т. 250-22-87
Кутузовский пр., 22,т. 243-01-88
Ленинградский пр., 48,т. 212-41-63
Новый Арбат, 11,т. 203-07-14
ул. Покровка, 12,т. 923-19-06
пр. Мира, 112,т. 287-12-14
Земляной Вал, 18/22,т. 916-11-28
ул. Митинская, 49
Петровка, 2, ЦУМ 4-эт.
Красноярск, пр-т Мира, 109, т. (3912) 21-45-70
Челябинск, ул. Ленина, 62, т. (3512) 33-43-20
Санкт-Петербург, Литейный пр-т, 31, т. (812) 279-85-18
Н.Новгород, ул. Б.Покровская, 20, т. (8312) 33-98-82
Екатеринбург, ул. Малышева, 36, т. (3432) 51-84-10
Волгоград, пр-т Ленина, 15, т. (8442) 33-69-54
www.henckels.ru

КНИГИ



ЗАКОНЫ ПАРКИНСОНА **Изд-во «Попурри», Минск, 1999.** Цитата: «Подросткам, учителям и авторам учебных пособий по политике кажется, что мир сравнительно разумен. Они думают, что люди свободно выбирают представителей из тех, к кому питают особое доверие. Они полагают, что самые умные и самые дельные из этих избранных становятся министрами...» На самом деле, каждый второй (если не первый) взрослый россиянин конца 90-х знает, что это не совсем так. Беда в том, что далеко не все знают почему. Почему не знают? Потому, что не знакомы с законами Паркинсона. И приятно в них не только то, что они справедливы и научно обоснованы, но и то, что изложены с истинно английским юмором. Не веришь? Прочти!



Жак Марсиро
ИСТОРИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ РИТУАЛОВ
Изд-во КРОН-ПРЕСС, М., 1998.
Цитата: «Достаточно провести небольшое исследование, чтобы понять, что все наши праздники уходят корнями в древние ритуалы совокупления и убийства». Короче, все модные и не очень (кому как) фрейдовские эросы-танатосы, но с углублением в чудовищную первобытность. Казалось бы, только кушать тогда очень хотелось и плодиться-размножаться. Ан нет. Вокруг секса было столько всего наворочено, что исторически близкие де сады, захер-мазохи и прочая всемирная литература — отдыхают. Насчет того, что серия, в которой вышла эта книга, называется «Радости секса» — очевидное преувеличение. Но, с другой стороны, когда читаешь про то, что порой выделывали наши многоуважаемые пращуры, вырабатывается иммунитет. То есть криминальные хроники по телеку смотришь без напряга.

Мартина Киттлер
ЧАЙ НЕСЛОЖНО И ВКУСНО
Издательский Дом «Оникс», М., 1998.
Вам чай или кофе? Извечный вопрос. Ну, конечно же, чай (кофе может оказаться растворимым или без сахара-молока). И лучше зеленый — он полезнее черного, потому что не подвергается предварительной обработке и ферментации. Зеленый чай — это еще и ритуал, чайная церемония, как в Японии, с гейшами. Впрочем, можно и с черным поколдовать. Но связанный с ним ритуал — английский «файв-о-клок», на наш взгляд, слишком чинен... Кстати, о зиме. Лучше всего с морозца — охотничий чай из Тироля. Состав: черный чай, красное вино, коричневый ром, гвоздика... и лимон для профилактики. Но это только с мороза!

ЗДОРОВЬЕ

Географитнес

Не все древние народные обычаи вредны.

Кто чем отличается	Почему	Как добиться такого же
Индейцы тарахумара, Мексика По статистике, менее всех народов в мире страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии.	Их диета содержит продукты с низким содержанием жиров: в основном бобы и черепашье мясо. С детства привыкли ежедневно преодолевать гигантские расстояния, а национальная игра — кикбол, проводится на площадке длиной в 365 километров.	Бегать в высокогорных районах (чтобы тело научилось правильно использовать кислород). Кроме того, бег вверх по склону — лучшее средство для укрепления ягодичных и бедренных мышц.
Чукчи, Чукотский полуостров В регионе практически полностью отсутствуют больные с сердечно-сосудистой недостаточностью.	Много на свежем воздухе бывают. За нерпой и кашалотом целый день гоняются. И едят потом вкусные тюленьи и китовьи кожи с жиром, который содержит большое количество полиненасыщенной жирной кислоты Омега 3, предохраняющей сосуды, и прежде всего сосуды головного мозга.	Пить рыбий жир и есть жирную морскую рыбу. Если не хочешь сам все это ловить, то хотя бы открывай рыбные консервы ручной открывалкой — все же какая-никакая физическая активность.
Масаи, племя, обитающее в Кении и Танзании Холестерин у всех поголовно в норме, и никаких сердечных проблем.	Вряд ли в этом есть заслуга своеобразной масайской диеты, состоящей из мяса, молока и крови коров. Но вот пасут свои стада масаи на огромных выгонах, пробегая в день по пятнадцать-двадцать километров.	Купить 20 коров пошустрее и озаботить себя их выгулом. Впрочем, можно обойтись и фокстерьерами. Или хотя бы пару раз в неделю играть в футбол.
Мормоны, Юта (США) По сравнению со всеми другими американцами намного реже умирают от инфарктов, инсультов и онкологических заболеваний.	Вино — грех, сигареты — грех, кофе — грех. Зато у мормонов очень даже практикуется многоженство, которое, возможно, оказывает полезное воздействие на состояние нервной системы.	Ежедневно молиться о чуде.

Например, женская кастрация, приношение человеческих жертв главному крокодилу — все это вряд ли могут порекомендовать современные медики. Но иногда древние традиции помогают народам их соблюдающим радовать ВОЗ позитивной статистикой здоровья населения.

Фото: Tony Stone Images

ПО ВИНТИКУ

DVD

Как расшифровывается DVD? Это Digital Versatile Disc (цифровой универсальный диск).

Фактически это то же по отношению к видеокассетам, что и компакт-диск по отношению к виниловой пластинке.

Что в нем такого особенного?

Резкость изображения фильмов на цифровых дисках намного выше, динамический звук, широкие возможности просмотра ну и, конечно, никаких размытых стоп-кадров.

У меня есть друг, который очень любит порно. Чем сможет его порадовать это устройство?

Возможности интерактивности (диалогового режима) DVD поражают. Твой друг сможет сразу включить любимую сцену, через поиск в меню увидеть моменты съемок, которые не вошли в фильм, а также ознакомиться с фильмографией актеров. Он также сможет просматривать фильм без слов, лишь слушая музыку. Если ему интересно, может выбрать, например, японские иероглифы для субтитров или даже поиграть в режиссера — просматривать сцены с различных углов. И самое главное, DVD дает очень качественную картинку на экранах больших размеров, создавая необходимое разрешение и качество, недоступное простым кассетным видеомагнитофонам.

Есть ли у DVD какие-либо недостатки?

Сейчас выпускаются только DVD-плейеры, поэтому нельзя самому записать или переписать DVD-диск. Но над такой возможностью сейчас работают.

Сколько это стоит?

DVD-плейеры стоят от $550 до $2500, а диски — от $25 до $35.

Что, пришел конец видакам?

По всей вероятности, да. Но до того момента, когда DVD будет стоять у каждого дома, пройдет еще несколько лет.

Так, может, стоит его купить?

Если ты не фанат старых фильмов, то да. Новые фильмы все чаще и чаще выходят на DVD-дисках.

ПРАКТИКА

Со-ревнование

Мужчины и женщины, ревнуя, испытывают похожие чувства — обиду, ярость, неуверенность в себе и страх потери. Но вот проявляем мы эти чувства по-разному.

Когда ревнует женщина

Она чаще провоцирует развитие событий, чем ставит прямой вопрос.

Она исследует карманы твоего пиджака и телефонную книжку в поисках улик.

Она старается стать привлекательнее, для чего садится на диету и покупает себе новые платья.

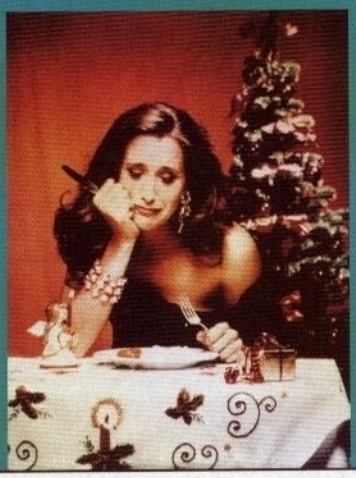
Она проводит розыскные мероприятия, звоня тебе на работу и собирая информацию о тебе у ваших общих знакомых.

Когда ревнует мужчина

Он угрюмо молчит.

Он раздражается по пустякам.

Утвердившись в своих подозрениях, он тут же ставит вопрос ребром: «Да или нет?»



ЗДОРОВЬЕ

От каждого — по способностям

Не надо все сваливать на женщин. От тебя тоже кое-что зависит. Сперма отменного качества и великолепный генотип — это не все, что требуется от будущего отца здорового ребенка.

►Утром корми жену мюсли и пои апельсиновым соком. Эти продукты содержат фолиевую кислоту — она предохраняет плод от многих внутриутробных заболеваний.

►Уговори ее пойти к дантисту (в крайнем случае, подкупи ее новой шубкой). Бактерии, размножающиеся в полости рта, иногда провоцируют преждевременные роды, поэтому беременной необходимо полностью вылечить все зубы. А после этого обязательно каждый вечер пользоваться зубной нитью.

►Если еще не поздно, постарайся, чтобы ребенок родился ровно через 2,5 года после своего брата или сестры. Статистика подтверждает, что дети, рожденные именно после такого перерыва, обычно имеют самый правильный вес — не слишком маленький, но и не чрезмерно большой.

Фото: Tony Stone Images; East News

ПРО ПИТАНИЕ

Жгучая штучка

Любишь острое? Правильно делаешь. Пряности не только делают еду вкуснее — они делают ее безопаснее. Ни одна суперстерильная пароварка не в состоянии предохранить пищу от вездесущих грибков и бактерий, но с этой задачей легко справляются пряные приправы.

За миллионы лет эволюции некоторые виды растений выработали великолепное оружие, которое помогало им сражаться с полчищами микробов, очень любящих питаться их вершками и особенно корешками. В ответ на агрессию эти растения «изобрели» бактерицидные эфирные масла, которые изничтожали врагов еще на самых подступах.

Смертельные для бактерий вещества сохраняются в большинстве пряностей даже после готовки. Они уничтожают не только тех микробов, которые попадают к тебе в организм с продуктами, но заодно, уже внутри тебя ведут активную борьбу со всеми прочими враждебными микроорганизмами и даже вирусами. Например, теми, что вызывают насморк, ангину и расстройство желудка. Приятно, не так ли?

Но не только бактерицидные масла защищают твое здоровье: во многих пряностях содержатся также иммуностимулирующие ферменты — вещества, которые укрепляют твой иммунитет.

А чили и черный перец, например, стимулируют еще и твой пищеварительный процесс. То есть если ты и проглотил случайно микроба-другого, то перец не даст им времени обустроиться на новом месте, а погонит прочь. Между прочим, убыстренное пищеварение также помогает сохранить живот небольшим и плоским — лишние жиры, «поторапливаемые» пряностями, просто не успевают усвоиться организмом.

Некоторые пряности при длительном нагревании теряют значительную часть своих свойств — например, петрушка, молотый перец, майоран, розмарин или базилик. Их добавляют в пищу незадолго до окончания готовки. А, скажем, чеснок и лук могут не один час проплавать в кипящем масле и сохранить большую часть полезных веществ. Гвоздика тоже легко выдерживает кипячение, зато, хранясь в открытой упаковке, быстро выдыхается. Определить, насколько пряность сохранила свои полезные свойства, очень просто. Достаточно ее понюхать. Чем сильнее ее аромат — тем лучше.

Прирожденные «убийцы»

Не все пряности одинаково эффективно уничтожают бактерий. Абсолютные лидеры в этом благородном деле — лук и чеснок. Они уничтожают до 100% всех бактерий в твоей тарелке.

100% — чеснок, лук, душистый перец
90% — корица, эстрагон
85% — лавр, гвоздика, лимонник
80% — пепперони
75% — розмарин, майоран, горчица
70% — тмин
60% — мята, шалфей, фенхель
55% — кориандр, укроп, мускатный орех
50% — базилик, кардамон, петрушка
40% — черный перец, имбирь, анис
30% — лимонная цедра

ЗДОРОВЬЕ

Из жизни членистоногих

Колено — не только самый большой сустав твоего тела, но и самый сложный. За его правильное функционирование отвечает огромное количество различных связок, косточек, хрящей и менисков, которые подогнаны друг к другу с миллиметровой точностью.

Ничего удивительного, что такая сложная система при неправильной эксплуатации иногда дает сбои.

Как тебе известно, чаще всего травмы колена происходят при активном движении. Тем не менее физическая активность одновременно является и лучшей профилактикой заболеваний сустава: нет ничего более опасного, чем полностью прекращать занятия спортом при болях в области колена. Наоборот, физическую активность после появления болей иногда стоит даже усилить, чтобы развить мышцы, предохраняющие колено.

Но очень важно правильно выбирать виды спорта — некоторые из них могут быть сейчас слишком опасны для больного сустава.

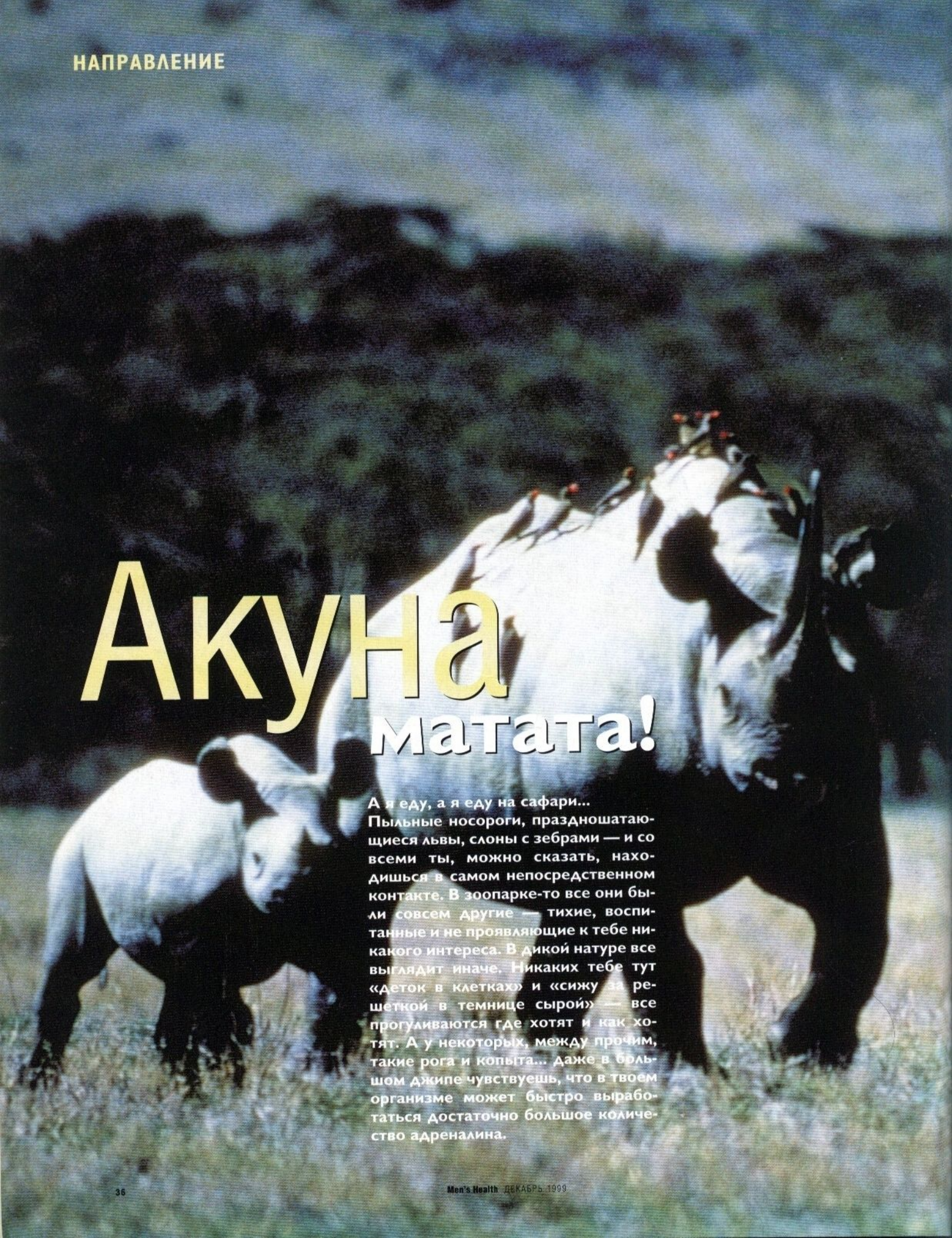
Категорически запрещено
Силовые виды спорта (бокс, регби, любая борьба), тяжелая атлетика

Лучше избегать
Теннис, футбол, хоккей, сноуборд, горные лыжи, скоростной бег по жесткой дорожке, прыжки

Разрешено
Гимнастика, бег по грунтовой дорожке, коньки, велосипед

Очень хорошо
Плаванье, аква-аэробика, йога, гольф (пешком, без электрокаров!)

Фото: Tony Stone Images; CORBIS



Акуна матата!

А я еду, а я еду на сафари... Пыльные носороги, праздношатающиеся львы, слоны с зебрами — и со всеми ты, можно сказать, находишься в самом непосредственном контакте. В зоопарке-то все они были совсем другие — тихие, воспитанные и не проявляющие к тебе никакого интереса. В дикой натуре все выглядит иначе. Никаких тебе тут «деток в клетках» и «сижу за решеткой в темнице сырой» — все прогуливаются где хотят и как хотят. А у некоторых, между прочим, такие рога и копыта... даже в большом джипе чувствуешь, что в твоем организме может быстро выработаться достаточно большое количество адреналина.

Чем заняться?
Кроме зверского общения с туземной фауной, можно отрываться на Индийском океане — скуба-дайвинг, яхтинг, снорклинг — все, что душе угодно.

Что надо?
Фотоаппарат. Кинокамеру. Водительские права международного образца. Легкую, но плотную одежду, непроницаемую для укусов насекомых. Таблетки от малярии (помогают слабо). Прививку от желтой лихорадки (не больно, но потом десять дней спиртного пить нельзя).

Чего не надо?
Стеклянных бус и карманных зеркалец. Местное население давно перешло на свободно конвертируемую — ты не смотри, что у него в руке копье, а на причинном месте бамбуковый чехольчик.
А еще не надо вылезать из машины, если местный проводник просит тебя этого не делать. Поверь ему, он знает, что говорит. Они с этим бородавочником не первый день знакомы.

Куда ехать?
В Кению, на Мадагаскар или в Гамбию — в любую страну черного континента, где есть национальные парки, нет государственных переворотов и наличествуют более-менее развитые туристические инфраструктуры.

Что покупать?
Предметы народного промысла — копья, маски, статуэтки из черного дерева

Чего не покупать?
Порошков из рога носорога и слоновьего навоза в шариках. От импотенции все это не помогает — что бы тебе там ни напели местные шаманы.

Когда?
Зимой — самое милое дело. Ни тебе сезона дождей, ни песчаных бурь. Самое подходящее время — с декабря по март.

Сколько стоит?
В среднем от $800 до $1500

Куда звонить?
Bon Voyage Tour Тел. (095) 299-6043, 209-6302, 209-2826
Irene Travel Тел. (095) 940-0351, 940-0352
«Содис» Тел. (095) 131-5029, 131-5022

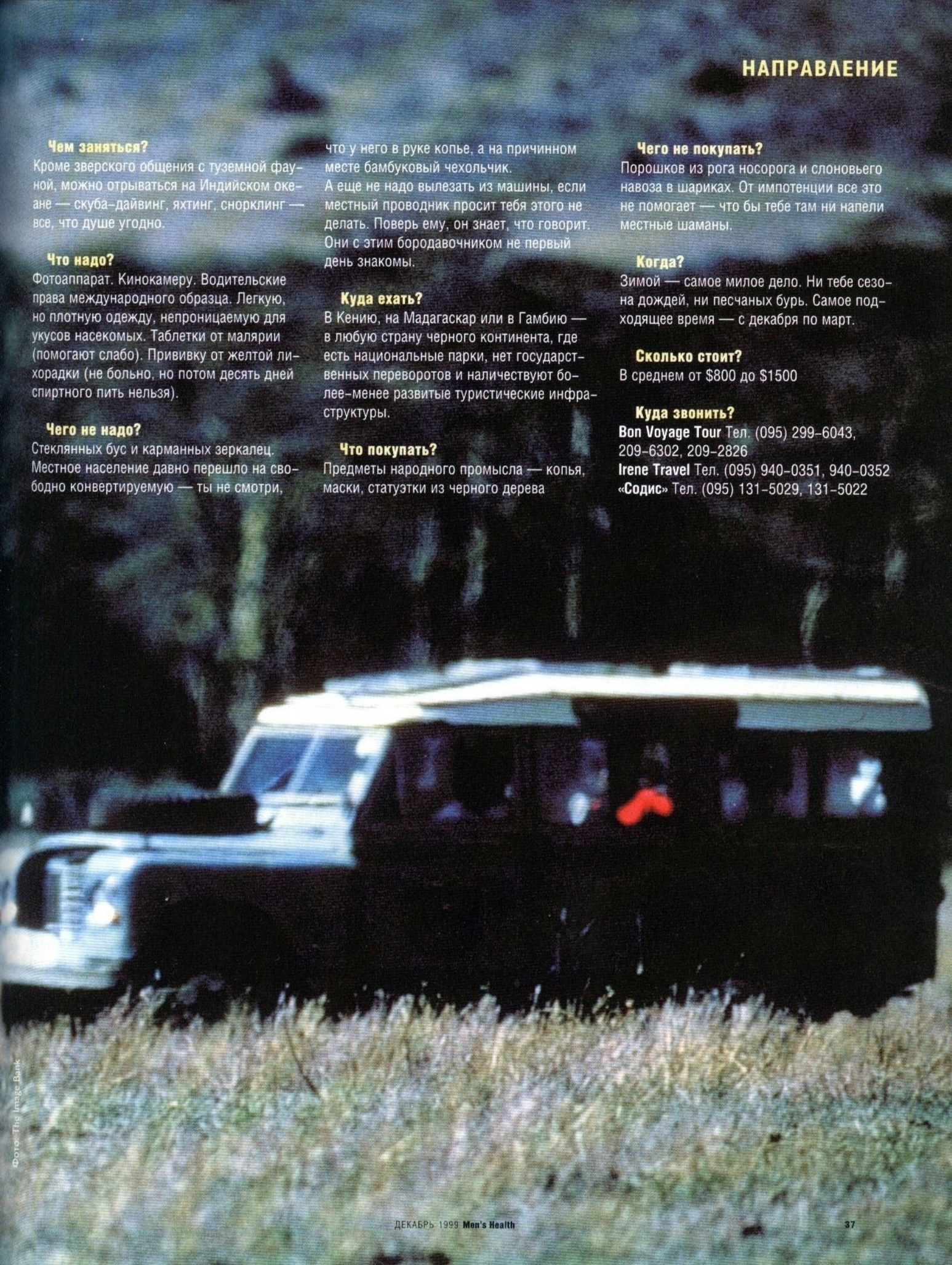


Фото: The Image Bank

Автор: **Гай Серегин**

Признаюсь сразу, друзей у меня намного меньше, чем могло бы быть. Так получилось. Зато уж с оставшимися я теперь ношусь, как не знаю кто. Потому что на собственном опыте знаю: мужская дружба — вещь, конечно, крепкая, но недолгая, в том случае, если обе стороны не соблюдают должного церемониала.

Товарищество с ограниченной безответственностью

Фото: Voller Ernst

Удивительное дело, ты можешь набить своему другу морду, и это только сблизит вас еще больше, но стоит только пару раз в шумной компании перебить его и самому закончить этот анекдот — всё.

Он никогда тебе этого не простит. Да и ты сам с подобным бы не смирился. В мужском общении существует еще масса самых разнообразных формальностей, которые желательно выполнять, даже если речь идет о друзьях детства. В детстве мы еще могли спокойно сыпать друг другу песочек лопаткой за шиворот и оставаться при этом вполне довольными друг другом. Сейчас этот номер уже проходит с трудом. Сейчас тебе нужно придерживаться неписаных (нигде, кроме как в журнале Men's Health) правил кодекса мужской дружбы.

► Возвращай ему все, что ты у него взял или испортил. Это относится и к деньгам, и к компакт-дискам, и к девушкам.

► Не обижайся на него за то, что он вчера пошел с ней в зоопарк, а не с тобой на хоккей. Зов природы, понимаешь…

► Пиво — это не вино. О нем не говорят. Его пьют.

► Не становись лучшим другом его подружки. Кому тогда он будет жаловаться на ее пакостный характер?

► Когда он жалуется на ее пакостный характер, сочувствующе кивай, но воздержись от комментариев. Они потом помирятся, и оба не простят тебе обидных слов типа «действительно, дура».

► Не ругай его машину. Он ее очень любит.

► Если он первым заговорил с той красоткой, тебе придется взять на себя ее спутницу, которая зато очень умненькая.

► Если вчера в баре платил он — сегодня твоя очередь.

► Запомни как зовут его ребенка.

► Сразу дублируй при проявке снимки, на которых он тоже присутствует.

► Встань, оденься и отправляйся на семидесятый километр Коровинского шоссе, если он позвонил оттуда в 2 часа ночи и сообщил, что у него полетел генератор.

► Подкалывай его. Но не два раза по одному и тому же поводу.

► Если он подкалывает тебя — не обижайся. Таким образом он пытается продемонстрировать тебе свое дружеское расположение.

► Если он говорит: «Правда, она красавица?», постарайся кивнуть в ответ как можно воодушевленней.

► Особенно если тебе так совсем не кажется.

► Особенно если он на ней женат.

► Никогда не говори «Если ты мне друг, то ты сделаешь, как я прошу». Шантаж, между прочим, уголовно наказуем.

► Не проси, чтобы он пристроил к себе на работу твоего младшего братца-разгильдяя.

Никогда не говори «Если ты мне друг, то ты сделаешь, как я прошу». Шантаж, между прочим, уголовно наказуем.

► Ругаться можно. Обижаться нельзя.

► Не забывай предупреждать его о том, что вы вчера всю ночь провели в автомобильной пробке. Он может слегка не сориентироваться и выдать твоей подружке не совсем точную версию произошедшего.

► Не спрашивай, сколько у него сантиметров. Тебе эта информация не пригодится.

► Не спеши радовать его сообщением, что в таком пиджаке может ходить только лишившийся рассудка официант из стриптиз-клуба. Он ведь его выбирал, старался.

► Не говори ему, сколько у тебя. Пусть это будет твоим личным маленьким, ну хорошо, большим секретом.

► Не зови его по прозвищу в присутствии женщин, если это прозвище не «Шеф» или «Миллионер».

► Да, он жмет от груди только 79 кг, а ты — 79 кг и 500 г. Это святая правда. Но это не значит, что он жаждет регулярно данную правду выслушивать.

► Не докладывай ему о том, что его девушка строит тебе глазки.

► И о том, что ты при этом находишь ее весьма и весьма сексапильной.

► Ваша зарплата — не самый лучший предмет для разговора.

► Не дари ему на день рождения подобранного на улице котенка. Твой день рождения — тоже не за горами, а по той же улице может прогуливаться и на славу одичавший волкодав.

► Не говори ему в ресторане: «Закажи сперва ты, а потом скажешь, съедобно ли это».

► Диван в твоей гостиной — всегда в его распоряжении.

► Драки, в которые ты ввязываешься, — это твои драки, а не ваши общие.

► Не спи с его бывшей девушкой (даже если она тебя об этом просит).

► Если он сегодня переусердствовал с выпивкой, это не значит, что ты должен сделать то же самое.

► И попытайся внушить ему мысль, что вам обоим уже давно пора домой.

► Не требуй от него объяснений.

► И не устраивай ему проверок.

Соблюдая эти не то чтобы простые, но вполне выполнимые условия, ты до конца своих дней будешь обеспечен дружеской компанией на все случаи жизни — от рыбалки до парилки.

P.S. Да, чуть не забыл. Если уж он первым начал этот анекдот — то пусть он его и заканчивает. Даже если этот анекдот рассказал ему ты. MH

Автор: **Александр Маленков**

Ветер в лицо — я еду!

Любители спортивного экстремизма в обиде на судьбу. Жалуются: летом, мол, в наших широтах не хватает океанских волн, зимой высокогорных склонов. Убиваться решительно негде. Наш удел — это вроде как вялые реки и заснеженные равнины... Хватит обижаться! Пришел и на нашу улицу праздник. По новым данным разведки, все, что нужно для настоящего отрыва зимой, — это ровный снег и ветер. Поднять паруса!

Зимних развлечений с использованием силы ветра превеликое множество. А история снежного и ледового паруса ничуть не менее богата, чем история паруса обычного. И что приятно отметить, человеческая фантазия порождает все новые и новые способы прокатиться по снегу с ветерком. Окинем же эти способы любопытным взглядом. В следующем веке зимы обещают быть снежными, пора определятся с новым хобби, соответствующим духу эпохи.

Буерный спорт

Начнем, пожалуй, с самого известного и официально признанного зимнего паруса. Буер есть не что иное, как яхта на конь-

Ледовая яхта разгоняется до 100 км/ч, а рекорд скорости равен 300 км/ч.

ках, и сам буерный спорт можно считать младшим братом яхт-спорта. Впрочем, годков этому младшему брату уже изрядно, только в России первый буер был построен в 1819 году.

Имеет буер и свое героическое прошлое. В годы войны легкие, скоростные и бесшумные буера (несшие при этом по 40 десантников на борту) попортили немало крови немцам в Финском заливе и на Ладоге. Буера использовали в разведывательных целях, на них же вывозили из Ленинграда блокадников по Дороге жизни.

В советские времена этот спорт был на подъеме, наши буеристы блистали на международных соревнованиях, особенно выделялись в этом деле лихие эстонцы. Сейчас ситуация несколько ухудшилась — денег нет, эстонцев и подавно.

В сущности буером можно назвать любое сооружение, имеющее парус, коньки и посадочные места. Изначально в буеростроении царила полная свобода творчества, однако десятилетия искусственного отбора вывели несколько удачных «пород», и все буера стали делать по их стандартам. Модели эти называются монотипами.

Сейчас соревнования проводятся в классах «монотип 15» и DN. Первый предназначен для двух гонщиков, имеет парус размером 20 м^2 и весит около 400 кг. Второй, одноместный, весит всего 40 кг, а площадь его паруса 7 м^2. Все параметры в монотипах строго определены, что делает возможным проведение соревнований. Подавляющее большинство буеристов гоняется на монотипе DN.

У буера три конька — один рулевой спереди и два сзади. Гонщик полулежит в корпусе и управляет буером с помощью парусной снасти и румпеля, контролирующего передний конек.

Ледовая яхта разгоняется до 100 км/ч, а рекорд скорости равен 300 км/ч, правда, добились такого результата на специальной аэродинамической конструкции. Оптимальная скорость ветра при этом находится в диапазоне от 2 до 10 м/с.

Как нетрудно посчитать, буер развивает скорость, намного превышающую скорость ветра. Это так называемый буерный эффект. При малом сопротивлении среды любой объект, влекомый парусом, может развить огромную скорость, если направление его движения составляет с направлением ветра острый угол. Причем чем ближе этот угол к 90°, тем больше будет скорость. Само собой, что при таких скоростях и полном отсутствии тормозов буерный спорт довольно опасен. Правда, наибольший риск, которому подвергаются спортсмены, — это столкнуться с себе подобными. Для опытных гонщиков нет риска утонуть в промоине, перевернуться или врезаться в берег, новичков же просто не выпускают в опасные маршруты.

Чтобы научиться управлять буером, требуется некоторое время — просто так прийти в клуб и покататься не получится. Курс обучения занимает около 3 месяцев, если

Имеет буер и свое героическое прошлое. В годы войны легкие, скоростные и бесшумные буера (несшие при этом по 40 десантников на борту) попортили немало крови немцам в Финском заливе и на Ладоге. Буера использовали в разведывательных целях, на них же вывозили из Ленинграда блокадников по Дороге жизни.

Фото: Лариса Ларионова

заниматься раз в неделю. В общем, за сезон ледовую яхту освоить можно. По окончании курса выдается специальное удостоверение водителя буера.

При подходящих погодных условиях гоняться на буерах одно удовольствие, беда в том, что эти условия — гладкий лед без снега — встречаются в наших краях не так уж часто, в основном в конце осени и начале весны. Зимой же акватории покрываются ледяными торосами и сугробами.

Буерный спорт нельзя назвать массовым, мировая флотилия буеров исчисляется тысячами. Их почти не производят серийно, каждый аппарат делается на заказ. Этот вид спорта сознательно обособлен и консервативен — буеристы изрядно напуганы судьбой своего старшего брата, яхт-спорта, превратившегося из-за бесконечных технических нововведений в весьма дорогое удовольствие. Так что пока все по-прежнему: буер довольно дешев в производстве и далек от коммерции.

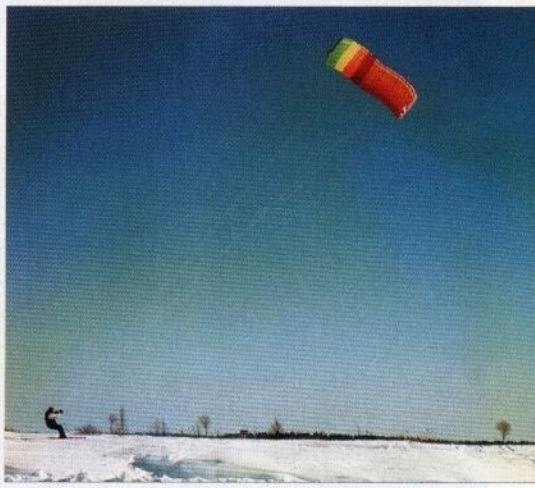
Кайтинг

Красивое слово, правда? Обозначает оно следующее: катание на чем попало с помощью воздушных змеев (kite — воздушный змей). Тут даже объяснять ничего не надо. Змей он и есть змей. Не совсем тот, что пускают дети, побольше, покрепче, но суть та же. Маленький змей удерживает в небе сам себя. Большой змей (Чингачгук по сути дела) тянет сильнее и способен сдвинуть с места изрядную тяжесть.

Дальше просто — берешь его за веревочки, встаешь на доску и вперед. Звучит как-то малоубедительно, однако...

- змей применим ко всем без исключения экстремально-популярным средствам передвижения: серфам, вейкбордам, каноэ, тримаранам, скейтбордам, роликам, конькам, сноубордам, горным лыжам и т.д.;
- специальная трехколесная коляска для кайтинга — багги — развивает на ровной поверхности скорость до 100 км/ч;
- на воде со змеями прыгают на высоту до 10 м;
- около десятка фирм занимается серийным производством змеев для кайтсерфинга.

Воздушный змей превратили в детскую игрушку совершенно незаслуженно. Много веков назад змей использовали как парус для вывода судов из гаваней в безветренную погоду. Легендарные ниндзя проникали с помощью воздушных змеев во вражеские крепости. Змей — это не просто кусок ткани на каркасе. Он был предметом культа у многих народов, по его полету пытались определить волю богов. Свое метафизическое обаяние он пронес сквозь века, и любители змеев считают своих «питомцев» почти живыми.



Воздушный змей незаслуженно превратили в детскую игрушку. Много веков назад змей использовали как парус для вывода судов из гавани в безветренную погоду. Легендарные ниндзя проникали с помощью воздушных змеев во вражеские крепости. Змей был предметом культа у многих народов, по его полету пытались определить волю богов.

Преимущества змея над обычным парусом в его меньшей подверженности капризам ветра. На высоте воздушные потоки стабильнее, и тяга получается более мощной и ровной.

С большим или меньшим успехом активная молодежь пыталась запрячь змеев последние лет тридцать, но настоящий кайтинговый бум пришелся на последние пару лет, когда всяческие борды сами по себе стали надоедать. В настоящий момент можно наблюдать процесс перебегания продвинутых сноубордистов и виндсерферов в стан кайтеров. Более консервативные братья по экстриму их, конечно, осуждают, забывая, что такому же остракизму подвергались поначалу их любимые сноуборды и виндсерфы. История повторяется.

У кайтинга много разновидностей. Помимо обычного фанбординга есть еще лифтинг — зависания на высоте, мун-вокинг — гигантские прыжки, бодисерфинг, бодидрагинг — скольжение на собственных пятках по воде или песку.

Не вдаваясь в детали, отметим, что змеи бывают трех типов: с надувной кромкой, двухслойные и с карбоновой рамой. Все они компактны и весят не больше 2 кг.

В воздухе змей держится на стропах, ими же и управляется. Чтобы не уставали руки, стропы можно прикрепить к трапеции — железному поясу на теле райдера. Таким образом змей тянет тебя прямо за туловище, остается только управлять им. Нужно остановиться — отпускаешь ручки управления, и змей падает.

Берешь его за веревочку, встаешь на доску и вперед...

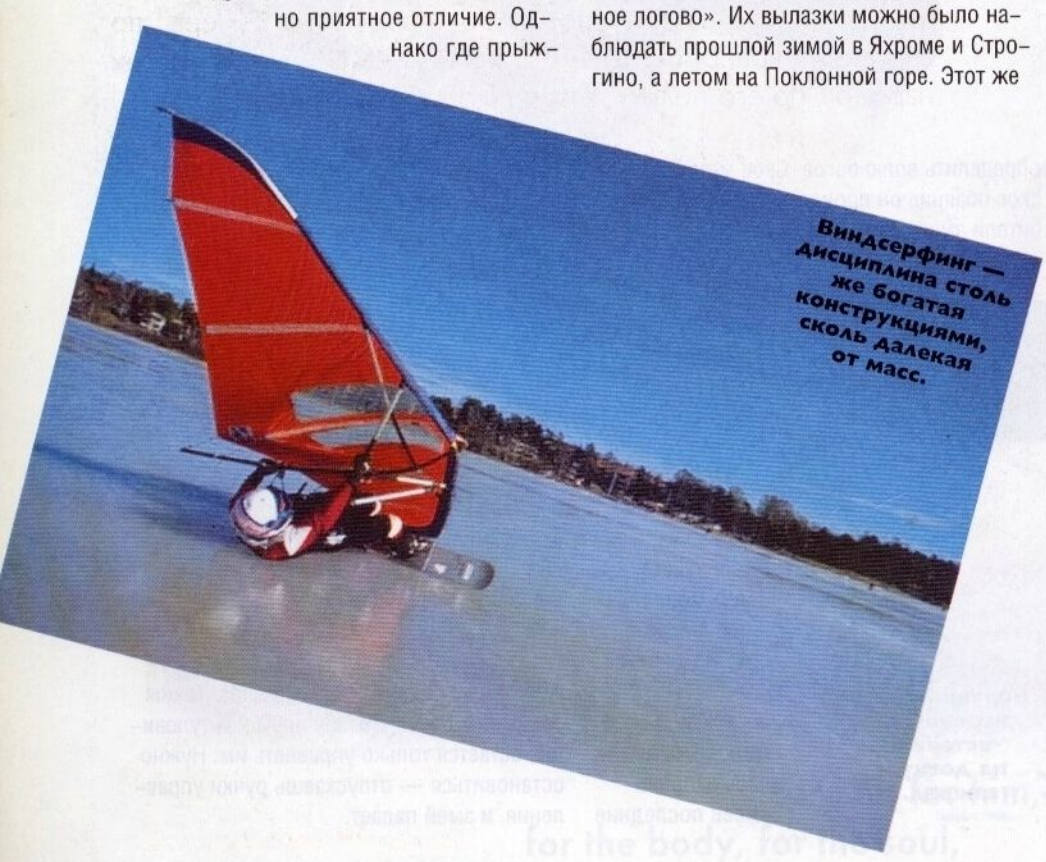
Фото: Алексей Ноздрин

Существует предрассудок, что с кайтом можно двигаться только по ветру и только прямо. Чтобы развеять этот миф, энтузиасты кайтинга устраивали специальные выступления на ограниченной площадке, выписывая восьмерки со змеем на сноуборде.

Достоинств у кайтинга масса. Во-первых, полная универсальность снаряда. Можно кататься на чем угодно, зимой и летом, пользуясь одним и тем же змеем. Во-вторых, легкость освоения. Человек со сноубордическим опытом, например, овладевает предметом за один день. Кайтинг не требует специальных трасс: все, что нужно, — это открытое пространство. Единственной помехой могут быть линии электропередачи. (Зато уж эти как помешают, так помешают!) Сила ветра тоже не имеет принципиального значения, достаточно одного метра в секунду. Площадь самого змея варьируется от 1 до 12 м^2, так что при слабом ветре и большом змее ощущения будут те же, что при урагане и змее размером с носовой платок.

В сущности зимний кайтинг отличается от лыж или сноубординга только возможностью повыше прыгать и подольше висеть в воздухе. Но, согласись, это довольно приятное отличие. Однако где прыжки, там и риск, так что зимой нужен как минимум шлем. Впрочем, любителям лифтинга и шлем не помогает.

Ко всем своим плюсам занятия кайтингом хорошо развивают мускулатуру. Прыжки, приземления, натягивание строп — чем не комплексный тренажер? Тут тебе и пресс, и руки-ноги. У нас, к сожалению, воздушные змеи пока распространены мало, хотя весь мир, как уже было отмечено, переживает сейчас настоящий бум. Все, чем мы можем похвастаться, это московский клуб «Змеиное логово». Их вылазки можно было наблюдать прошлой зимой в Яхроме и Строгино, а летом на Поклонной горе. Этот же клуб занимается продажей змеев, средний экземпляр воздушного пресмыкающегося можно купить долларов за 300. Впрочем, судя по конференции клубного сайта (www.kite.ru), ряды фанатов быстро растут, а сами «змееведы» называют кайтинг не иначе как спорт нового тысячелетия.



Виндсерфинг — дисциплина столь же богатая конструкциями, сколь далекая от масс.

Зимний виндсерфинг

Как нетрудно догадаться из названия, речь пойдет о всеразличных видах досок с парусом. Дисциплина эта столь же богата конструкциями, сколь далека от масс. Строительством и экспериментами во всем мире занимаются от силы несколько тысяч человек. Тем не менее они объединены в ассоциацию W.I.S.S.A. (World Ice and Snow Sailing Association) и даже проводят чемпионаты мира среди себя. В основном это любители виндсерфинга, скучающие зимой. Так что тут мы имеем дело еще с одним младшим братом.

Зимние борды можно разделить на три типа.

Айсборды Доска на трех или четырех коньках. Последняя имеет скейтовую подвеску.

Двухлыжные конструкции Нечто вроде снежного катамарана. Между двух лыж расположена доска с парусом.

Монолыжа Специальная лыжа, на которой стоит небольшая платформа с парусом и ремнями для ног.

Из всех трех монолыжа у нас популярна больше всего, есть целых несколько сотен энтузиастов, среди которых даже попадаются чемпионы мира. По заверению самих спортсменов, кататься на монолыже легче, чем на виндсерфе. За счет легкости достижения буерного эффекта и малого сопро-

Фото: Алексей Ноздрин

Скимбат — вещь принципиально новая, публике пока неизвестная.

На вид это громоздкая конструкция, и кажется довольно утомительным все время держать парус в руках. На самом деле скимбат становится невесом уже при скорости ветра 3 м/с. Он летит сам, за него нужно просто держаться.

тивления снега по сравнению с водой скорости монолыжа развивает приличные, до 60 км/ч. С другой стороны, виндсерф легче контролировать, так как лыжа всегда идет на канте (т.е. на ребре) и равновесие на ней держать труднее (не говоря уже о том, что падать в воду мягче). Монолыжа не очень маневренна, и, чтобы сделать на ней разворот против ветра, нужно остановиться и перейти на другую сторону доски. На этой разновидности зимнего серфа можно кататься как по снегу, так и по льду.

Айсборд — слабоскоростной агрегат, зато самый маневренный из всех собратьев по цеху. Он удобен в управлении, однако требует очень гладкого льда и несильного ветра. В наших условиях практически не применим.

Двухлыжные конструкции гордятся своими скоростными качествами, они идеальны для сильного ветра и плотного снега. Лыжи расположены немного под углом, так что снега касаются только их внешние канты, однако количество лыж (2 шт.) делает катамараны весьма устойчивыми. Увы, все имеет свою оборотную сторону — на этом устойчивом и скоростном агрегате можно ехать только прямо, а в рыхлом снегу он сразу тонет. «Двухлыжки» довольно популярны в Европе, однако у нас они не прижились из-за относительной дороговизны деталей.

Как и в случаях с буерами и кайтингом, снежные виндсерфы не требуют особо сильного ветра, можно начинать кататься уже с 2 м/с. А при 15 м/с устоять на них вообще сложновато.

Причина некоторой закрытости этого вида спорта от масс, как и во всех остальных ветреных дисциплинах, кроется, во-первых, в привязке к ландшафту. Невозможно встретить монолыжника или буериста на горнолыжном курорте или в парке. Им подавай открытое пространство с гладким снегом или льдом, так что фанаты целенаправленно уезжают куда-нибудь в поля или на замерзшие водоемы. К тому же эти виды спорта не очень комфортны для зрителя: стоять на ветру, разглядывая паруса на горизонте, малоинтересное занятие.

Вторая причина — зависимость от погоды. Отсутствие ветра или сильный снегопад делают катание невозможным. Это особенно сказывается у нас, в условиях более мягких зим кататься проще.

Тем не менее эти дисциплины развиваются, конструкции совершенствуются, и возможно настанет день, когда мы получим нечто легкое, безопасное и удобное в употреблении.

Интересующимся следует обращаться в яхт-клубы. В Москве это «Водник», «Вымпел», «Буревестник». Рыбакам и геологам попадались монолыжники в районе Архангельска и Мурманска.

Скимбат

Мы добрались еще до одного претендента на звание зимнего спорта XXI века. Вещь эта принципиально новая, широкой публике неизвестная, похоже, что об этом не писал еще ни один российский журнал.

Новинка называется скимбат. Это нечто среднее между парусом для виндсерфинга и дельтапланом. Представь себе ромбовидный парус на каркасе площадью 4,8 м^2 с поручнем посередине. Ты держишься за поручень (или цепляешь его к трапеции), ставишь парус по ветру и... едешь. Совсем просто. При этом можно стоять на сноуборде, лыжах или коньках биг-фут. Не нужно никаких особых навыков — у тебя в руках парус, и этим все сказано. Можешь использовать его как тягу, но, подняв его над головой, ты получаешь подобие дельтаплана или парашюта. На ровной поверхности со скимбатом можно разогнаться до 107 км/ч или пролететь над землей несколько десятков метров.

Скимбат чем-то похож на кайт, он также дополняет традиционное катание возмож-

Фото: ФОТОбанк

ностью немного полетать. Но если кайтер может запутаться стропами в деревьях и проводах, то скимбатчик, держа парус перед собой, рискует уткнуться краем снаряда в снег.

Придуман скимбат был зимой 1994 года в Финляндии. (Вместе с Сибелиусом и Микой Хаккиненом это уже третий вклад гордого северного народа в копилку общечеловеческих ценностей.) В 95-м скимбат был принят в W.I.S.S.A. в качестве отдельной соревновательной категории, тогда же были быстро проведены международные соревнования — к всеобщей неожиданности победили финны.

Простые смертные начали покупать скимбат прошлой зимой, и сейчас фирма-изобретатель skywings (www. skywings.fi) вовсю продвигает свой товар на рынке, надеясь на массовый спрос. Возможно, эти надежды и оправданы, скимбат лишен многих недостатков своих коллег по W.I.S.S.A. Им можно пользоваться где угодно, он не требует специальных навыков, он безопасен, легок и компактен (складывается в сумку длиной 2,3 м и весом 5,5 кг), на его сбор уходит около 5 минут.

На вид это громоздкая конструкция, и кажется довольно утомительным все время держать парус в руках. На самом деле скимбат становится невесом уже при ветре 3 м/с, он летит сам, за него надо просто держаться. В общем это, безусловно, из тех вещей, на которые стоит посмотреть своими глазами.

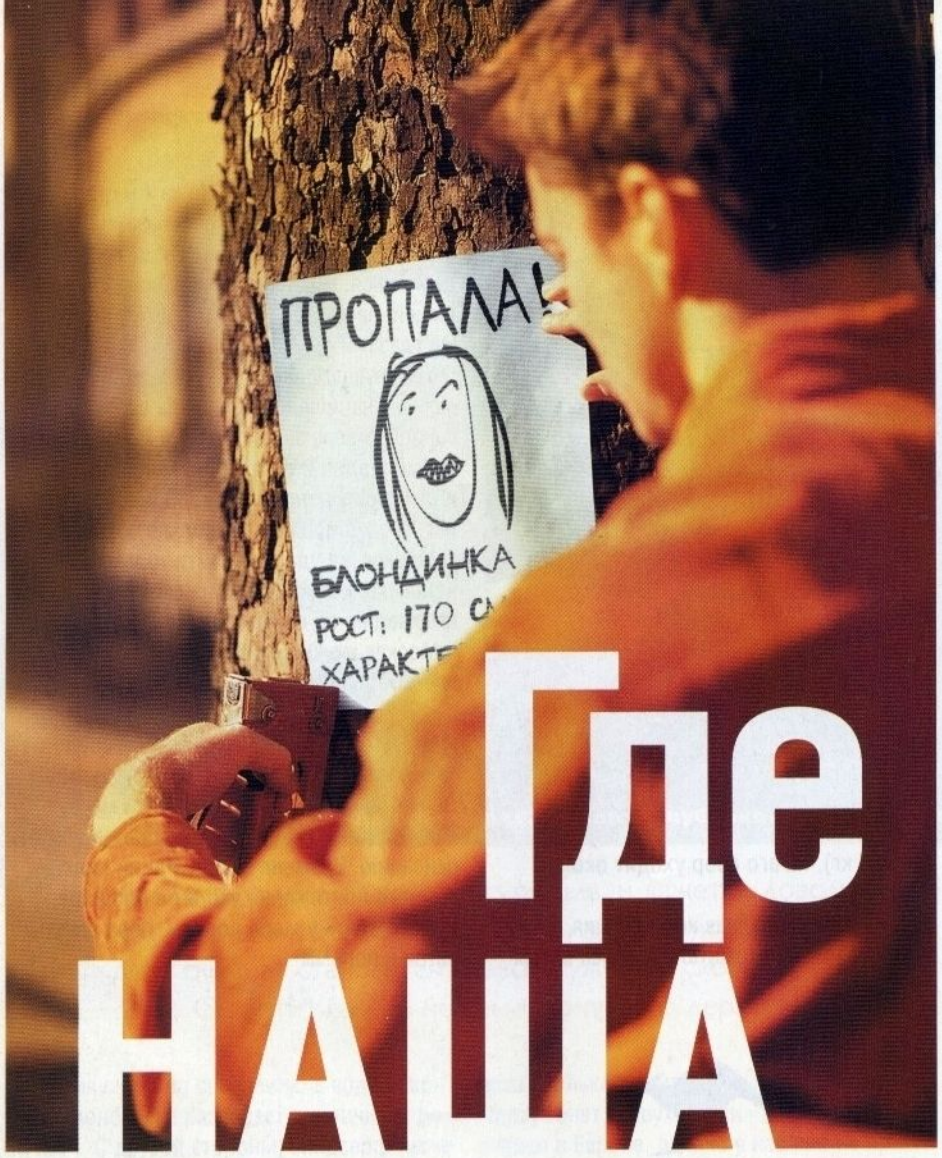
Скимбат еще практически негде купить, на момент написания материала ведутся переговоры о первых поставках в Россию. В Финляндии и Штатах он уже продается и стоит соответственно $530 и 800. Говорят, его купили уже несколько сот человек. В Москве же удалось найти только одного человека, катающегося на скимбате. Информацию об испытаниях новинки сезона в Москве можно найти по адресу www.onboard.ru/boarder/romanov/.

Итак, нет предела человеческой изобретательности. В мире зимних развлечений намечается новый бум, по крайней мере, кайтсерфинг и скимбат явно претендуют на сенсацию. Времена эксплуатации силы земного притяжения уходят в прошлое. Хватит ждать у моря погоды, пора искать ветра в поле!

petrovka sports
ФИТНЕСС КЛУБ
ДЛЯ *НЕГО* И ДЛЯ *НЕЕ*
ПРЕДЛАГАЕТ

- СИЛОВЫЕ И КАРДИО-ТРЕНАЖЕРЫ
- ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУКТОР
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК
- СПИННИНГ (КУРС НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ)
- АЭРОБИКА ВСЕХ ВИДОВ ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН
- САУНЫ И ПЕРВОКЛАССНЫЙ СОЛЯРИЙ
- ФИТНЕСС БАР
- МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ПРОГРАММЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ (СТИЛИСТЫ, КОСМЕТОЛОГИЯ, ЭКСКЛЮЗИВНАЯ КОСМЕТИКА LA PRAIRIE, МАССАЖ, МАНИКЮР)

WWW.PETROVKASPORTS.RU ТЕЛ.(095) 299-5262, 299-5696, 299-5868 МОСКВА,1-Й КОЛОБОВСКИЙ ПЕРЕУЛОК, ДОМ 4



Где НАША не пропадала...

Как ее вернуть — советы для тех, кто действительно этого хочет.

Ну и дела — она тебя бросила. Нервно покидала вещи в сумку или хладнокровно вызвала «Газель» и бригаду грузчиков.

Автор: **Олег Прохоров**

Ты понимаешь, что тебе катастрофически не хватает эгоизма. Эгоист на твоем месте чувствовал бы себя хорошо. Он с удовольствием завтракал бы один, не делясь ни с кем последним круассаном. Он смотрел бы интересный и поучительный фильм «Кровь на дуле» и радовался, что никто не требует переключить на другой канал, где как раз показывают «Ратху — возлюбленную раджи». Эгоист, наконец-то, купил бы себе удочку для подводного лова и вместо того чтобы грустить в одиночестве на диване, веселился бы вовсю за ловлей ершиков. Но ты не эгоист. Поэтому ты не чувствуешь, что твоя жизнь изменилась к лучшему. Так все-таки отпустить ее на все четыре стороны или вернуть во что бы то ни стало?

Если ты выбираешь первое, остается полагаться на лечебные свойства времени. Если второе, то тебе предстоят довольно сложные манипуляции. Которые желательно совершать разумно — иначе неосторожные действия спалят последние мосты между вами.

Итак, взгляни правде в глаза

Разберись, чего на самом деле ты хочешь. Вернуть именно ее, или тебе просто нужен регулярный секс? Может, она ушла с криками: «Ты мне жизнь поломал!» и хлопаньем дверью или спокойно, пока ты был на работе, упорхнула, оставив записку: «Прощай навсегда. P. S. Спасибо за сладостные секунды».

Как бы то ни было, вскоре ты начинаешь тихо лезть на стену. Одиночество — штука почти такая же неприятная, как боль в животе, а избавиться от него еще тяжелее — тут рисовым отваром не обойтись. Ты скучаешь без ее смеха. Ты не можешь забыть ее манеру ерошить тебе волосы. Ты трижды в день поливаешь оставленную ею коллекцию кактусов, при этом ни тебе, ни кактусам легче жить не становится.

Оцени масштабы бедствия

Ваши отношения постепенно и спокойно сошли на нет, или вы расстались со скандалом и битьем посуды, как в итальян-

Фото: Erik Rank

ском фильме? Как ни странно, вариант «бой в Крыму, все в дыму» оставляет, по мнению психологов, больше шансов для воссоединения. Если, конечно, ты ничего не имеешь против игры с огнем.

Неплохие перспективы также у тех пар, которые разошлись из-за непривычных обстоятельств, вторгшихся в их жизнь. Кто-то из вас сменил работу, или вы разошлись во взглядах на положение женщины в семье и обществе, или она запретила тебе гонять свою свежекупленную кошку тапкой со стола, а ты не смог смириться с подобным бесчестьем. Попробуй проанализировать, отчего вы вдруг стали ссориться в последнее время, и...

Забудь ее телефонный номер

Не звони ей через полчаса после того, как вы распрощались навеки. Мужчины постоянно совершают эту ошибку. Сбавь обороты. Дай и ей и себе время разобраться во всем и перевести дух. Иногда требуется довольно много дней, часов и минут, чтобы осознать, что тебе важнее спасти отношения, чем отстоять свою точку зрения на предмет конфликта.

Еще одна, даже более важная причина взять тайм-аут — надо дать бывшей подруге почувствовать твое отсутствие. Вот именно, — скажешь ты, — пусть она сама поймет, как ей не хватает меня. Пусть походит в кино со своей придурковатой школьной подругой, пусть скоротает пару вечеров в одиночестве за чашкой ромашкового чая, пусть помучается со своим вечно подвисающим компьютером, который слушался только меня.

Речь не совсем об этом. Ты даешь ей время сравнить ее собственное мироощущение «до и после». Время и расстояние необходимы для того, чтобы принять сознательное, взвешенное решение. Могут понадобиться недели, а иногда и месяцы, может понадобиться новый роман.

Не швыряйся деньгами

Когда придет время действовать, какие чувства ты должен продемонстрировать? Уж во всяком случае не отчаянное и паническое «возьми меня обратно!» Бессмысленно и заваливать ее дорогими подарками, чтобы завоевать расположение. Она может решить, что ты пытаешься ее купить. Сами по себе подарки ничего не меняют в отношениях. Розы завяли, и ничто так и осталось ничем. Лучше предложи ей встретиться еще раз, чтобы обсудить создавшееся положение: возможность откровенного разговора по душам с мужчиной — это самый лучший подарок для женщины. Встречу обставь без выпендрежа и, ради бога, без сексуального подтекста.

Не хнычь

Попроси любую женщину назвать сто наиболее привлекательных мужских черт, и ни одна не назовет среди таковых манеру ныть и жаловаться на жизнь. Умолять, преследовать, посылать записки с упреками, писать стишки в духе Пьеро: «Пропала Мальвина, невеста моя» — все это не сделает тебя интереснее в ее глазах. Пусть тебе действительно очень жалко себя, позабытого-позаброшенного... но пусть она об этом не узнает. Не говори ей то, что она желает услышать.

Жалобы не демонстрируют ни твоих серьезных намерений, ни готовности относиться к ней с пониманием — а именно это и может заставить ее переменить решение. Конечно, ей приятно будет послушать, как ты без нее страдаешь, но толку от подобных откровений не будет никакого. Женщины вовсе не такие альтруистки, как бы нам хотелось.

Не соглашайся на дружбу

Не дай ей превратить тебя в доброго приятеля, даже если ты считаешь, что такие отношения лучше, чем никакие. Ты что, мечтаешь слушать рассказы о ее сексуальной жизни с новым любовником? Если она предложила тебе сакраментальное «останемся друзьями», наилучшее решение — ультиматум. Все или ничего — только такая постановка вопроса заставит ее задуматься. «Извини, дорогая, но я не собираюсь распивать с тобой кофеи и притворяться, что у меня нет никаких чувств». Ставя жесткие условия — «или-или», — ты перекладываешь на нее ответственность за принятие решения. И не исключено, что выбор будет в твою пользу. Стать же из друзей любовниками почти никому не удается. Начиная думать о тебе как о приятеле, она исключает тебя из числа мужчин, интересных с точки зрения сексуальных отношений.

Итак, ты выдвинул предложение: все или ничего. В худшем случае она выберет «ничего». Даже в таком развитии событий можно углядеть положительную сторону. Медленно идти к полному разрыву, все равно что потихонечку тянуть прилипший пластырь. Окончательное «нет» — очень болезненная штука, но рана затянется. До свадьбы заживет. MH

А ВОТ ЭТОГО НЕ НАДО

Отчаянные попытки не выглядеть отчаявшимся

1. Не звони ей через час после того, как она от тебя ушла со словами: «Теперь твоя душенька довольна?»
2. Не пытайся затащить ее в постель на первом же свидании после разрыва.
3. Не встречай ее «случайно» в парикмахерской или в бассейне...
4. ...каждую неделю.
5. Не бросай пламенные взгляды на нее и ее нового парня, когда заметишь их за соседним столиком в «вашем» ресторане. Будь сама любезность. Пусть они оба поломают голову, почему это ты совсем не выглядишь несчастным.
6. Не начинай окучивать ее подружек.
7. В то же время не отказывайся от свиданий с женщинами и не превращайся в пьющее толстеющее нечто.
8. Не возникай «откуда ни возьмись» у нее на работе. И не останавливайся, если проезжаешь мимо ее дома.
9. Не пытайся за ее спиной судачить о ней с ее родными и подружками. Даже если вы были раньше вполне дружны.
10. Не меняй радикально свою внешность (не брейся наголо, не вдевай кольцо в ноздрю). Это еще глупее, чем поставить палатку на газоне под ее окном.

ХОЛОДРЫГА

Кто сказал, что мужчины произошли от медведей? «НЕТ–зимней спячке!» — заявляем мы и предлагаем 38 полезных советов по выживанию в нечеловеческих условиях русской зимы.

А как соблазнительно — залечь в теплую берлогу и сладко посапывать, питаясь подкожными запасами. Многие так и поступают. А те, у кого нет возможности проспать три-четыре месяца, уподобляются медведю-шатуну — ходят, злые и облезлые, на людей кидаются. И ты тоже хандришь. Потому что за окном начинает смеркаться примерно с обеденного перерыва. Машина с утра так и не завелась, а к вечеру дети из соседнего подъезда сделали из нее снежную горку. Толстый вязаный свитер теснит шею как удавка. И лень махать гантелями. И к тому же холодно.

Знаем-знаем, всем плохо, от всех жена ушла. А теперь прочти, как надо зимовать по науке — без простуд, жировых накоплений и пораженческих настроений.

1 Перемена занятий

Зимой полезно сменить программу физических упражнений. Если все лето ты занимался бегом или крутил велотренажер, то почему бы зимой не освоить поднятие тяжестей или не поплавать в бассейне. А может, стоит попробовать восточные единоборства? Новый тип упражнений тебя развлечет, и станет легче справляться с зимней апатией.

2 Душ — не чаще чем раз в день

Кожа зимой становится сухой и шершавой — а все потому, что влажность воздуха в эти месяцы очень низкая. Горячий душ смывает с кожи защитный слой, регулирующий ее влагообмен. Так что если ты привык принимать душ с утра, после работы и на ночь, ты рискуешь иссушить свою кожу до состояния пергамента. Если забраться под душ необходимо, сделай воду едва теплой и не используй мочалку. Сухие, ороговевшие места, например на локтях, смазывай питательным кремом.

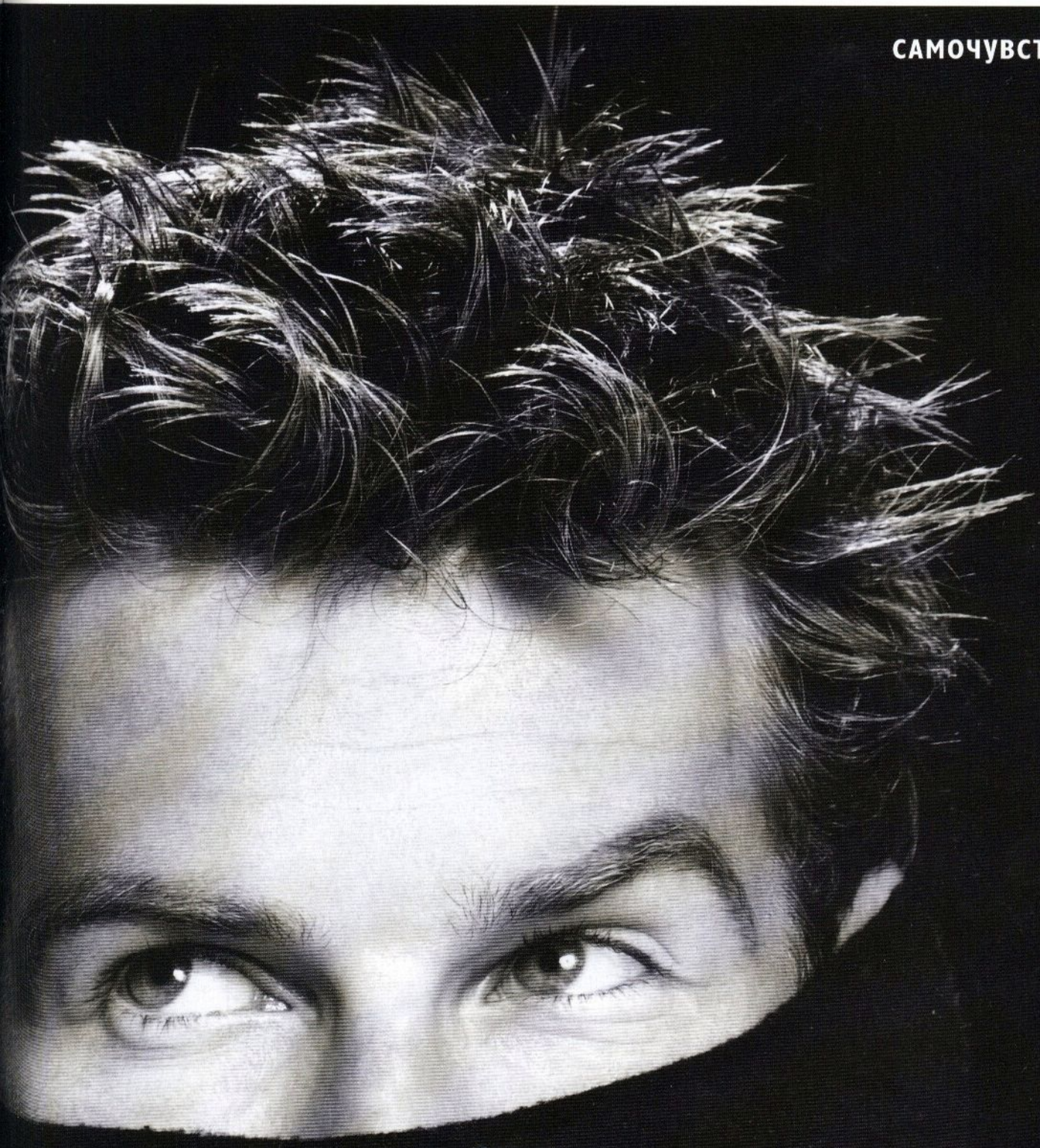
3 Проверь свои уязвимые места

Самое время сходить к урологу и проверить, все ли у тебя в порядке с простатой. Исследования подтверждают, что именно в зимние месяцы, когда холодно и мало солнечного света, заболевания предстательной железы развиваются наиболее быстрыми темпами. Поэтому диагностировать эти заболевания лучше в начале зимы, чем в конце. Кстати, теплое автомобильное сиденье с электроподогревом для простаты тоже не очень полезно.

4 Копать могу. Могу и не копать

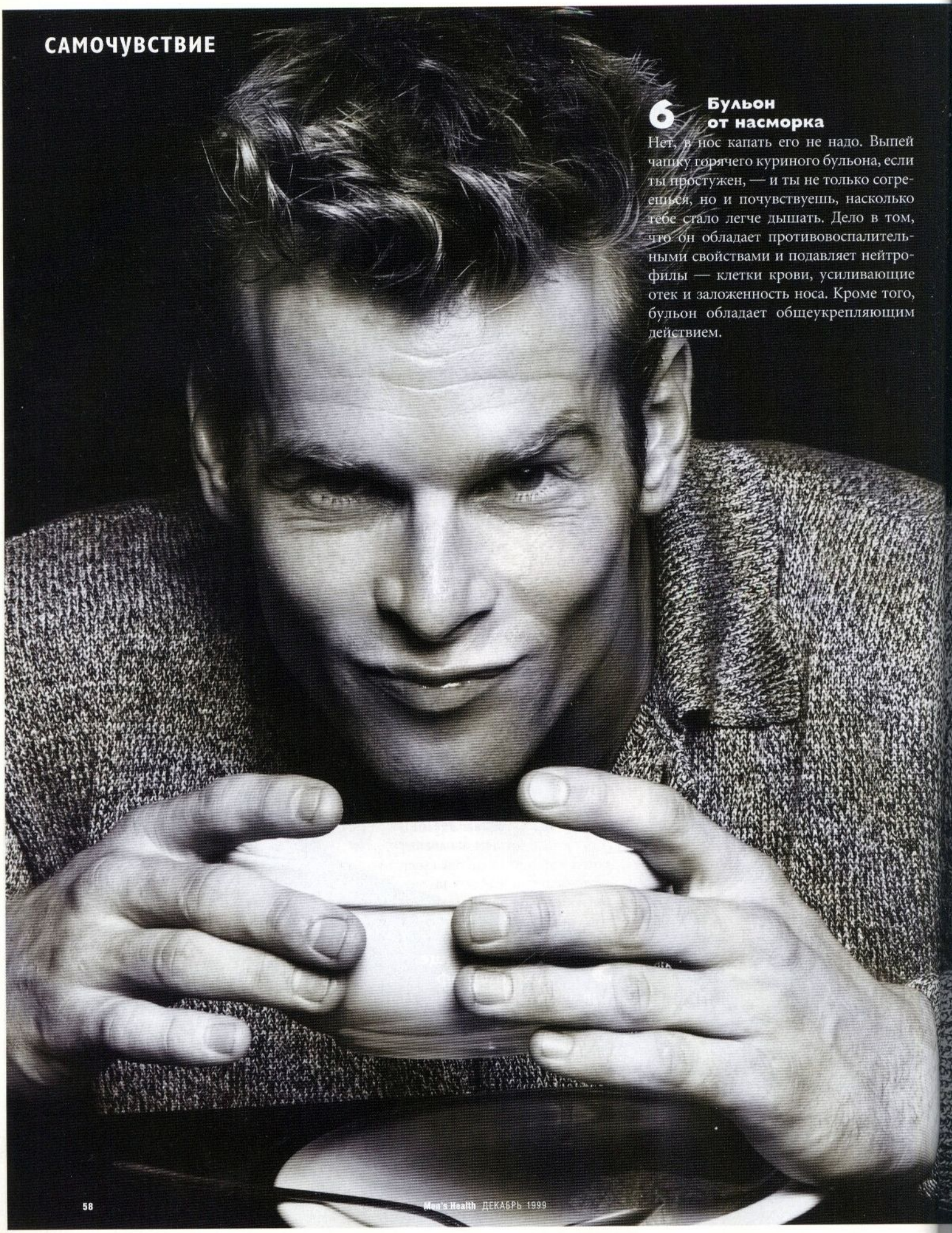
Если же тебе предстоит нешуточная

Фото: James White



5 Зачем вообще нужен шарф

Если от упражнений на морозном воздухе дыхание у тебя затрудняется, то, возможно, у тебя астматическая реакция. Бывает, что зарядка, бег или просто быстрая ходьба при низких температурах вызывает бронхиальные спазмы — отсюда ощущение тесноты в грудной клетке и одышка. Совет очень простой: шарф — не то чудовищно колючее нечто, которое тебе повязывала бабушка, а вполне элегантная вещица из кашемира или мягкого трикотажа. Шарфом надо обмотать пол-лица так, чтобы ноздри и рот оказались закрыты, тогда воздух при вдохе будет прогреваться. Если и это не помогает и ты продолжаешь дышать со свистом и хрипом, то обратись к врачу.



6 Бульон от насморка

Нет, в нос капать его не надо. Выпей чашку горячего куриного бульона, если ты простужен, — и ты не только согреешься, но и почувствуешь, насколько тебе стало легче дышать. Дело в том, что он обладает противовоспалительными свойствами и подавляет нейтрофилы — клетки крови, усиливающие отек и заложенность носа. Кроме того, бульон обладает общеукрепляющим действием.

работа по расчистке снежных заносов, скажем, во время зимней вылазки на дачу, то копай с умом. Иначе потом уснешь в уголке, измученный, и пропустишь все самое интересное. Перед работой не пей кофе и не кури — иначе сердцебиение и одышка обеспечены. Приступай к работе после легкой разминки. Надень многослойную одежду, которую легко будет снимать по мере разогрева. Продвигайся вперед шаг за шагом, а не бросайся всем корпусом.

7 Найди свою счастливую лопату!

Обзаведись чрезвычайно полезным в наших условиях предметом — лопатой для снега. Если рассчитывать на дворника, то ты так и будешь ежедневно поскальзываться на обледенелом пороге подъезда, а к собственной машине, стоящей во дворе, сможешь добраться в лучшем случае весной, да и то вплавь. Выбирай лопату полегче. А вот как определить идеальную длину черенка. Возьмись одной рукой за конец черенка, другую помести на расстоянии 40 см от совка. Если при этом твои руки окажутся на расстоянии чуть большем, чем ширина плеч, то эту лопату ваяли под тебя.

8 Туда–сюда–обратно

Как вызволить машину из сугроба? Прежде всего подложи под колеса доски, ветки, резиновые коврики или подсыпь песку — чтобы покрышкам было за что зацепиться. Затем садись в машину и попытайся «раскачать» ее, подавая то вперед, то назад, — на самой высокой передаче. Накатанная дорожка даст опору колесам машины. Очень аккуратно орудуй педалью газа, так как резко нажав на нее, ты зароешься еще глубже.

9 Спасительная влага

Мыть руки перед едой ты научился. Насчет микробов под ногтями тебе все известно. А вот о том, как важно, чтобы слизистые оболочки рта, губ и носа были постоянно увлажнены, мало кто знает. Между тем, когда они пересыхают и истончаются, то уже не могут служить преградой для вирусов и бактерий. Вот почему необходимо пить достаточно жидкости, особенно во время физических нагрузок, а дома поставить увлажнитель воздуха.

10 Научись ходить

На обледенелой дороге падают те, кто делает неверные шаги. Обычно люди почему-то откидываются назад и передвигаются на пятках. Через две-три секунды ноги начинают скользить, и после отчаянных взмахов в стиле «баттерфляй» бедолага обрушивается на землю — и еще хорошо, если он при этом отделывается ушибом пятой точки. А надо-то вот как ходить: наклонясь вперед, ступая передней частью стопы и осторожненько, потихонечку...

11 Своя рубашка ближе к телу?

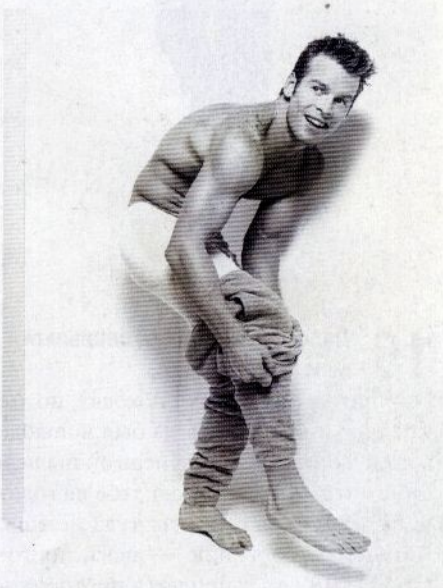
Длиннорукое и длинноногое белье из хлопка, на первый взгляд, должно утеплять. Ан нет, наоборот, привязанность к нему грозит тебе нешуточным переохлаждением. Все дело в том, что это белье прилегает к телу и быстро становится влажным, а на холоде влага моментально начинает работать против тебя. Львиная доля твоей драгоценной энергии уходит на сохранение тепла, и стоит тебе перестать двигаться, как ты рискуешь здорово замерзнуть. Непосредственно к телу должно неплотно прилегать белье из синтетического волокна, так как оно не пропитывается испарениями. Затем следует слой фланели или шерсти — для сохранения тепла. А сверху должно быть что-то непродуваемое и непромокаемое.

12 Да здравствует ветер, который в лицо!

Если ты вышел на пробежку и выбираешь, в какую сторону сначала направиться, то лучше сначала бежать против ветра. Тогда в конце тренировки, когда ты выдохнешься и будешь двигаться обратно, попутный ветер тебе обеспечен.

13 В два этапа

Чтобы грамотно привести в норму пульс и давление после тренировки вне помещения, надо выходить из нее постепенно. В конце занятия спокойно походи взад-вперед — здесь же, на свежем воздухе. Потом отправляйся в дом, там ты потянешься и сделаешь несколько наклонов и приседаний. Такая двухступенчатая система необходима, чтобы избежать резкого перепада кровяного давления и, соответственно, сердечного стресса.



14 Не дай себе засохнуть

Зимой обезвоживание организма может наступить совсем незаметно. Пить не хочется, потоотделение происходит незаметно и не дает о себе знать темными пятнами на спине и по бокам, как летом. Но не успеешь оглянуться — и пары литров как не бывало. Так что если тебе предстоит физическая нагрузка — будь то езда на горном велосипеде, катание на сноуборде или кросс на лыжах, — в любом случае возьми в привычку: выпить за час до выхода полную литровую бутылку воды, взять с собой вторую бутылку и пить по глотку каждые пятнадцать минут, хочешь ты пить или нет. Забывчивые могут настроить наручные часы на периодическое пипиканье.

15 Положи в багажник спальный мешок

Он пригождался тебе в походах, но ты уже и не помнишь, когда был в походе в последний раз. Зато теперь он пылится на антресолях и падает тебе на голову каждый раз, когда ты туда лезешь. Кинь его в багажник — авось пригодится, если вдруг придется проторчать в пробке на стылой зимней дороге. Не замерзнешь и согреешь какую-нибудь хорошенькую пассажирку.

16 Уколоться и забыть

Единственным сколько-нибудь эффективным профилактическим средством против гриппа является прививка. Ее можно сделать в районной поликлинике. Лучше всего озаботиться осенью, но и зимой еще не поздно. Может быть, от конкретного штамма гриппа она тебя и не убережет, но болезнь пройдет легче и с меньшим риском осложнений.

17 Побереги колени

Наиболее распространенная лыжная травма — повреждение коленного сухожилия. Ежегодно ее получают 20 тысяч лыжников. Не говоря уже о том, что это очень болезненная штука, лечится она долго и печально. Как избежать этой напасти? Во-первых, не прыгать без четкого представления о том, куда и как ты приземлишься. Во-вторых, правильно падай. Руки протяни вперед и вверх, тогда ты не приземлишься на ладони и на колени со всего размаху. И наконец, упав, не пытайся встать на ноги до тех пор, пока продолжается скольжение.

18 Спорь на здоровье

Американские психологи провели исследование: в одной группе участники поспорили на сорок долларов, что будут зимой заниматься в том же интенсивном режиме, что и летом. Участники другой группы пообещали это задаром. Спорщики в подавляющем большинстве выиграли — 97% из них не снизили темп. А во второй группе — лишь 20% сохранили летнее расписание. Так что попробуй на спор.

19 Не дай себе засохнуть–II

Твоя кожа содержит небольшое количество жиров, или липидов, которые помогают ей сохранять гибкость и свежесть. В холодную погоду производство липидов падает. Чтобы сохранить то, что есть, воспользуйся кремом-увлажнителем своей подружки. Применять его следует после душа. Удели особое внимание тем частям тела, где выделительных желез меньше всего, — ладоням, рукам, локтям и ногам. Кстати, можно ведь и подружку попросить намазать тебя увлажнителем, а?

20 Осторожно: лихорадка!

Если у твоей партнерши выскочила лихорадка на губе, то с оральным сексом надо бы повременить. Да, известно, что герпес на губах и герпес половых органов вызывается разными штаммами, но нет никакой гарантии, что вирус, который живет в уголке рта твоей подруги, не совьет себе уютное гнездышко на твоем пенисе. Короче говоря, лучше не рисковать. И если девушка склонна к лихорадкам, то используй при оральном контакте презервативы.

21 Не торопись в газовую камеру

Зимой учащаются случаи отравления монооксидом углерода (угарным газом). Дело в том, что выхлопную трубу автомобиля, который стоит на улице с заведенным двигателем, может забить снег. Прежде чем повернуть ключ в замке зажигания, убедись, что задняя часть машины не завалена сугробом. Никогда не сажай ребенка в заведенную машину, чтобы согреть его, пока ты откапываешь задние колеса; никогда не залезай в машину погреться и отдохнуть от праведных трудов по очистке двора. Угарный газ (бесцветный и прозрачный) убивает очень быстро.

22 Тренируйся с перерывами

Тренироваться в помещении, например на тренажере для ходьбы или на велотренажере, безусловно, скучновато. Разбей свою тренировку на фрагменты разной интенсивности. Например, после разминки шагай несколько минут быстро, потом слегка замедли темп, затем снова увеличь и так далее. Впечатление совсем другое. Вместо того чтобы говорить себе: «Надеюсь, эти двадцать минут пройдут быстро, потому что это скучно», ты будешь думать: «Надеюсь, следующие три минуты пройдут помедленнее, потому что потом будут очень трудные две минуты».

23 Катайся по стране на велотренажере

Повесь на стене большую карту и после каждой тренировки отмечай на ней «пройденное расстояние». Поспорь с приятелем, кто быстрей доберется до Питера или до Лиссабона. Тот же трюк работает с шаговыми дорожками, лыжными, гребными (от устья Волги к истокам) и ступенчатыми (выигрывает тот, кто первый поднимется на высоту Эвереста) тренажерами.

24 Смена занятия — тот же отдых

Другой способ не заснуть в тренажерном зале — это менять виды деятельности за один сеанс. Вместо того чтобы по понедельникам бегать по 30 минут, по вторникам крутить педали полчаса,

25 Держи губы на замке

Губы, даже у Ким Бэйсингер, — это всего лишь слизистые оболочки. У них нет защитного слоя, поэтому жгучее солнце и кусачие морозы для них небезопасны. Чтобы твоим губам ничто не грозило, пользуйся каждое утро после чистки зубов смягчающей бесцветной губной помадой, а перед любыми упражнениями на свежем воздухе специальным бальзамом для губ. Никогда не облизывай губы, чтобы увлажнить их, — этим ты пустишь насмарку все предыдущие усилия. Осторожнее с зубными пастами: некоторые марки, предназначенные для борьбы с зубным камнем, могут вызвать аллергическую реакцию и сделать губы чересчур сухими, а зимой это особенно вредно.

26 Забудь о вазелине

Лыжники и другие любители зимних видов спорта нередко покрывают лицо слоем вазелина, чтобы защититься от мороза. Но такой «смазочный материал» может закупорить поры и вызвать прыщи. А ты же не хочешь выглядеть на Новый год, как Фредди Крюгер, правда? Лучше возьми водостойкий крем для загара, натри им лицо, дай ему высохнуть, потом добавь немного увлажнителя. Получится чудесная невидимая защитная маска.

по средам 30 минут поднимать тяжести — лучше бегай, крути педали и мучайся со штангой по 10 минут ежедневно. Разнообразие поможет тебе с легкостью выдержать сеанс, а частая смена мест в тренажерном зале повысит шансы познакомиться с красоткой в трико.

27 Да будет свет!

Тренироваться на улице в темноте небезопасно, но у бегунов, которые не хотят бросать свои занятия зимой, нередко нет альтернативы. Можно обмотать себя светоотражающей лентой, можно купить специальный спортивный костюм, в который уже вшиты светоотражающие волокна. В любом случае не пренебрегай техникой безопасности.

28 Да будет свет–II

Зимой многие мужчины испытывают острые приступы депрессии. Они плохо спят, быстро утомляются, набирают вес, у них ухудшается внимание и падает настроение. Многие чувствуют какой-то дискомфорт. Это состояние более характерно для северных стран — нам приходится больше времени проводить в помещении и меньше двигаться. Физическая нагрузка, свежий воздух и дневной свет быстро справляются с хандрой.

29 Не тормози

Ты наверняка слышал, что не следует резко жать на тормоз, когда машину начинает заносить на заснеженной дороге. Но инстинкт трудно подавить, особенно когда паникуешь. Может быть, тебе станет легче, если ты поймешь смысл этого совета. Когда шина перестает вращаться (т.н. блокировка колеса), она становится своего рода лыжей, и контролировать ее направление ты уже не можешь. Освой прерывистое торможение — несколькими короткими нажатиями на педаль тормоза. И позаботься о том, чтобы шина была чистой, неизношенной, желательно шипованной.

30 Не превращайся в снеговика

Если погода гадкая, не вылезай из дому. Ты можешь заболеть или получить травму, а трудами заработанная спортивная форма не исчезнет в одночасье. Например, хорошее состояние сердечно-сосудистой системы ухудшается вдвое медленнее, чем оно улучшалось. Если ты десять недель бегал трусцой, то ты потеряешь все, чего достиг за это время, только через 20 недель.

31 Расстегни молнию

Зимние тренировки на свежем воздухе заставляют вас балансировать на тонкой грани между сохранением необходимого организму тепла и перегревом. Лучше всего помогают в таких случаях застежки-молнии на всех предметах одежды. Молния позволяет быстро сбросить избыток тепла, например при подъеме в гору пешком или на велосипеде, а затем быстро закрыть этот вентиль, когда ветер начинает дуть в лицо.

32 Морж поневоле

Если ты провалился под лед во время катания на коньках или упал в прорубь на зимней рыбалке, придется спасать утопающих руками самих утопающих, причем быстро: ледяная вода сделает мышцы бесполезными в считанные минуты. Чтобы найти место, где лед прочен, надо двигаться в том направлении, откуда ты пришел. Потому что там лед мог выдержать вес твоего тела.

33 Одевайся так, как будто на улице теплее

Когда идешь тренироваться на улице, одевайся так, как будто на улице на 10 градусов теплее. Так ты компенсируешь избыток тепла, который образуется при физической нагрузке. Иными словами, в начале бега трусцой или на лыжах ты должен чувствовать, что тебе прохладно. Если тебе тепло и приятно, ты одет недостаточно легко.

34 Заправляй рубашку

Голая спина на морозном ветру выглядит очень аппетитно, холодный ветер это понимает, поэтому радикулит и миозит после уборки снега — не редкость. Можно надевать специальный согревающий пояс или просто поглубже заправлять рубашку в брюки. При работе на улице зимой надо время от времени медленно потягиваться и совершать наклоны в разные стороны, чтобы размять замерзшие мышцы.

35 Проверь аккумулятор

Зимой автомобиль отказывает чаще всего из-за разрядившегося аккумулятора. К сожалению, нередко без всяких предупредительных сигналов. Проверь состояние своего автомобиля как следует и про аккумулятор не забудь.

36 Торопись медленно

В холодную погоду кровеносные сосуды сжимаются, чтобы сохранить тепло и удержать температуру тела на нужном уровне. Начинать тренировку в таких условиях без хорошего разогрева опасно. Если сердечно-сосудистая система не в порядке, то резкая интенсивная нагрузка может привести к проблемам с сердцем. Лучшая подготовка к упражнениям — это просто быстрая ходьба. При этом расширяются кровеносные сосуды ног и улучшается общее кровообращение.

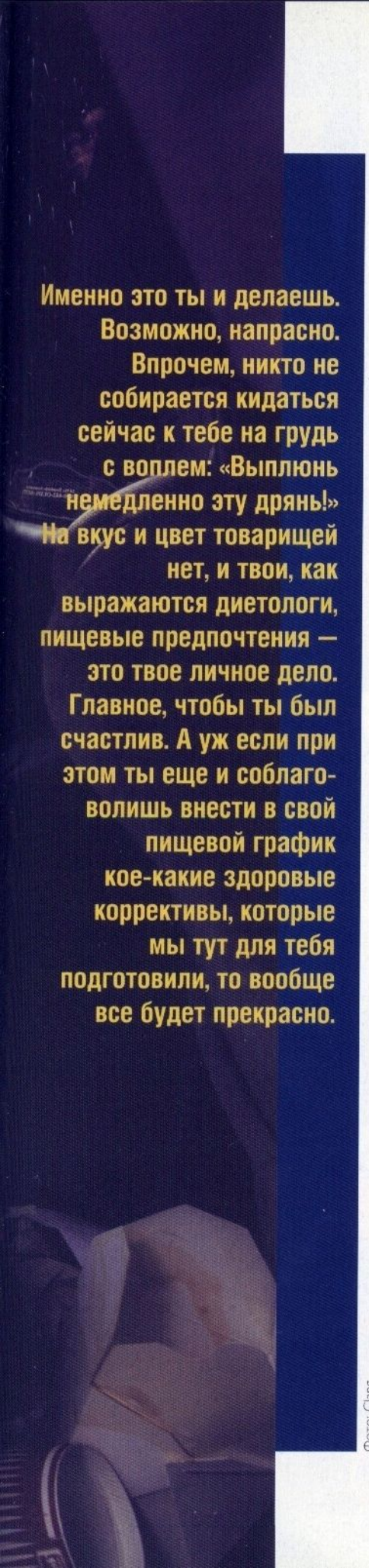
37 Купи новые носки

Если мерзнут ноги и немеют пальцы — скорее всего, у тебя тесная обувь. Когда холодно, тело посылает в конечности меньше крови, а когда ты запихиваешь ступню в носке в тесный тяжелый ботинок, кровоток становится еще меньше. Специалисты советуют носить два носка: нижний тонкий синтетический слой уменьшает потери тепла, верхний, из тонкой шерсти, добавляет мягкости и впитывает пот. Нужно только, чтобы обувь была достаточно просторной и легко вместила все это хозяйство.

38 Отрегулируй термостат

Температура в помещении выше 25 градусов может повергнуть тебя в летаргический сон. Оптимум, гарантирующий твою активность, — 18 градусов.

И ты называешь ЭТО ЕДОЙ?
CRISPY CHICKEN
Deluxe



Именно это ты и делаешь. Возможно, напрасно. Впрочем, никто не собирается кидаться сейчас к тебе на грудь с воплем: «Выплюнь немедленно эту дрянь!» На вкус и цвет товарищей нет, и твои, как выражаются диетологи, пищевые предпочтения — это твое личное дело. Главное, чтобы ты был счастлив. А уж если при этом ты еще и соблаговолишь внести в свой пищевой график кое-какие здоровые коррективы, которые мы тут для тебя подготовили, то вообще все будет прекрасно.

Фото: Clang

ЛЮБИТЕЛЬ ГОТОВЕНЬКОГО

Человек, которому нужна помощь

Николай Вожжов, 29 лет
Рост 187 см
Вес 80 кг
Профессия: программист

«Я ем исключительно то, что не нужно готовить. Зачем тратить столько времени на готовку, если целая гигантская индустрия занята производством разнообразнейших полуфабрикатов? Я — человек цивилизованный, сам баранов не режу, сам картошку и всякую морковку-свеклу на приусадебном участке не выращиваю...»

Типичное меню Николая

Завтрак Тарелка корнфлекса с молоком 3,2%-жирности. Один круассан с шоколадной пастой. Стакан мультивитаминного сока.

Второй завтрак В кафетерии. Салат с яйцом, картошкой и крабовыми палочками, белый хлеб, стакан минеральной воды.

Обед Дома. Пакет растворимого супа-пюре из шампиньонов, два куска глубокозамороженного трескового филе под белым соусом, приготовленных в микроволновой печи, треть пакета готового замороженного риса. Стакан чая.

Ужин Кусок размороженной в микроволновой печи пиццы с салями, чай с двумя кусками сахара.

В чем проблемы?

Слишком много жира

За исключением фирм, специализирующихся на изготовлении диетических полуфабрикатов, обычно изготовители готовых блюд кладут в них слишком много жира. Куда больше, чем это сделал бы ты сам, если бы тебе пришлось готовить эти блюда дома. Дело в том, что многие отдают предпочтение жирной пище — и именно на их вкусы работает эта гигантская индустрия.

Переизбыток соли

По той же самой причине, что и в предыдущем пункте, готовые блюда, как правило, содержат слишком много соли.

Правда, что ты...

- Считаешь, что потратить десять минут на прожаривание стейка можно, только ожидая на романтический ужин подружку, а без повода так стараться просто глупо?
- Не покупаешь в магазине продукты, у которых нет крышки или коробки?
- Считаешь, что если кинуть в готовое пюре листик петрушки, то никто не догадается, что оно ненастоящее?
- Используешь духовку в плите, чтобы хранить там старые сковородки и крышки от кастрюлек?

Недостаток микроэлементов и витаминов

При смешении с различными вкусовыми добавками, консервантами и стабилизаторами, которые требуются для приготовления полуфабрикатов, продукты, особенно фрукты и овощи, теряют немалую часть своих полезных свойств.

Что тут можно исправить?

Облегчай рецепты

Если на коробке написано «залить молоком» — заливай обезжиренным. Если написано «добавить 30 г масла» — добавляй 15.

Покупай смеси из замороженных овощей

Их тоже очень легко готовить, при этом они почти полностью сохраняют свои полезные свойства.

Не добавляй соль

Тебе должно хватать того количества, которое уже есть в этих блюдах. Первое время еда, возможно, будет казаться тебе пресноватой, но за пару недель ты привыкнешь обходиться меньшим количеством соли, а заодно снизишь риск развития вегетососудистых заболеваний.

Покупай минеральную воду

Выбирай воду, которая содержит добавки кальция, калия, магния, кобальта и марганца. Этих важных элементов, участвующих в большинстве химических процессов твоего организма, чаще всего недостает тем, кто привык питаться полуфабрикатами.

НОЧНОЙ ЕДОК

Человек, которому нужна помощь

Олег Камичев, 29 лет
Рост 180
Вес 94 кг
Профессия: юрист

«С утра при мысли о еде мне становится плохо, так что до 6 вечера я вообще никогда ничего не ем. Странно, что при этом я набираю вес, — ведь бывают дни, когда я пощусь чуть ли не до полуночи».

Типичное меню Олега

Завтрак Две чашки кофе с сахаром.
Второй завтрак Ничего.
Обед Не сейчас.
20.00 Три кружки пива в баре с приятелями. Соленые крекеры. Яичница. Три пирожка с мясом.
21.30 В ресторане. Тарелка борща со сметаной. Порция макарон со свиной отбивной в сметанном соусе. Соленые грибы. Тарелка салата. Два стакана красного вина. Капуччино.
23.00 Дома за книгой. Два бутерброда с ветчиной, один бутерброд с сыром, один эклер, чашка чая с сахаром, кофе с молоком 3,5%-жирности.

В чем проблемы?

Слишком много жира

Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Если в этот желудок попадает слишком много жира, то сердцу от этого может не поздоровиться. Кроме того, человек, злоупотребляющий жирной пищей, тратит слишком много времени на покупку штанов такого фасона, который мог бы замаскировать все оригинальные особенности его фигуры.

Слишком много соли

Олег пересаливает пищу, что может быть опасно, если у него повышенное давление. Если Олег здоров, но в его семье кто-нибудь был болен гипертонией, ему стоит остеречься и уменьшить количество потребляемой соли.

Организм не отдыхает во время сна

Если лечь спать с полным желудком, то ночью твои желудочно-кишечная и кровеносная системы будут не отдыхать, а работать с полной нагрузкой. Это вредит обеим этим системам, и весь твой организм начинает страдать от отсутствия достаточно крепкого сна. Результат — твое плохое самочувствие и негативный взгляд на мир.

Слишком много калорий

Лишние калории — лишние килограммы. Даже если ты поглощаешь все эти калории за один присест поздно вечером, а днем старательно голодаешь.

Что тут можно исправить?

Научись считать потребляемые калории

Смотри, что написано на упаковках и интересуйся калорийностью подаваемых тебе блюд (Кстати, если официант не может ответить на этот вопрос, значит, ресторан тот еще.) Если ты ведешь неактивный образ жизни, то твоя норма не должна превышать 2600 ккал в день.

Старайся выбирать продукты с низким содержанием жира

Покупай обезжиренное молоко, постную ветчину, нежирный сыр, а эклеры замени на овсяное печенье.

Не голодай днем

Чтобы не уставать до полусмерти во второй половине дня и чтобы к вечеру у тебя не разгуливался волчий аппетит, безразличный к любым голосам совести и разума, съедай хоть что-нибудь днем. Возьми с собой на работу любые симпатичные тебе нежирные лакомства и, как только почувствуешь, что отвращение к пище исчезло, съедай их, даже если ты вовсе не голоден.

Поставь себе временные рамки

Прекращай есть минимум за три часа до сна. Чтобы не высчитывать сложные формулы — когда ты теоретически пойдешь сегодня в постель, а когда заснешь, а вдруг еще что интересного по телевизору покажут, — просто не ешь с 8 или 9 часов вечера. А уж если очень захочется, ограничься сырыми овощами или сухариками из ржаного хлеба.

Гуляй вечером после еды

После последнего приема пищи прогуляйся пешком хотя бы 10 минут. Если нет желания бесцельно мотаться по улице, заведи собаку. Можешь заодно отдавать ей половину ужина. И твой организм, и четвероногий друг будут тебе в равной степени благодарны.

Правда, что ты...

▶Иногда просыпаешься ночью, сидя за кухонным столом перед пустой коробкой из-под мороженого, искренне недоумевая, как ты сюда попал и кто все это съел?

▶Встаешь по утрам с таким ощущением, будто всю ночь грузил вагоны, а потом возил их за собой на веревочке?

▶Убирая по утрам постель, всегда вытряхиваешь из простыни крошки?

▶Утром при мысли о тарелочке вкусной горячей каши чувствуешь тошноту?

▶К трем часам дня испытываешь на работе страшную усталость?

ХУДЕЮЩИЙ

Человек, которому нужна помощь

Илья Березин, 30 лет
Рост 178
Вес 80 кг
Профессия: менеджер по маркетингу

«Год назад я серьезно занялся тренировками, но мне мешал лишний вес. Я перешел на здоровую диету и добился значительных результатов. Сейчас моя задача — сбросить еще 4 кг, и я намереваюсь достичь этого за 2 следующих месяца».

Типичное меню Ильи

Завтрак Тарелка мюсли с обезжиренным молоком, один банан, мультивитамины с 80 мг железа, 500 мг витамина С, 100 мг ниацина, 100 мг цинка. Зубчик чеснока. Протеиновый коктейль.

Второй завтрак Салат из огурцов и помидоров без масла.

Обед Тарелка спагетти с томатным соусом. 100 г вареной куриной грудки без кожи. Салат из лука, помидоров и кочанного салата, сдобренный уксусом.

Ужин Мюсли с изюмом и нежирным молоком. Протеиновый коктейль.

В чем проблемы?

Недостаток жира

Если бы «жир» и «яд» были синонимами, то естественная пища человека не содержала бы столько жиров. К сожалению, многие атлеты об этом забывают и практически совсем исключают жиры из своего рациона, что ведет к плохой усваиваемости многих витаминов, недостатку энергии и в конце концов к ослаблению всего организма. А недостаток содержащихся в «хорошем» жире ненасыщенных жирных кислот приводит к ослаблению почти всех систем организма, и прежде всего иммунной.

Передозировка железа

Норма потребления железа в день 15-20 мг. С обычной пищей перебрать этого микроэлемента сложно, а вот бездумно глотая витамины и пищевые добавки — проще простого. В результате возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний. А в отдельных случаях передозировка железа может стать причиной смерти, если человек страдает гемохроматозом — болезнью, при которой организм не избавляется от излишков железа, а накапливает их в опасных количествах.

Передозировка цинка

Цинк — полезный элемент. Он улучшает иммунную и репродуктивную системы организма. Но когда ты искусственно увеличиваешь дозу цинка, то это ведет к уменьшению в крови «хорошего» холестерина, частым расстройствам желудка, а иногда может кончиться нарушениями работы мышц.

Недостаток жидкости

Илья пьет слишком мало жидкости. А вот тратит ее весьма активно, теряя ему влагу во время каждой тренировки.

Правда, что ты...

- ▶Уверен что рафинированный сахар — это «белая смерть»?
- ▶Экономишь приличную сумму денег на покупке средств для мытья посуды, поскольку мыть тебе особенно нечего?
- ▶Любишь знакомиться в Интернете с рекламой новых пищевых добавок и витаминных комплексов и порой приобретаешь приглянувшиеся тебе баночки?
- ▶Считаешь, что упорных тренировок в спортзале вполне достаточно, чтобы сердце всегда оставалось здоровым?
- ▶Спокойно можешь пообедать тарелкой вареного дикого риса без каких-либо приправ?

Что тут можно исправить?

Не бойся жира

Твое тело нуждается в жире, чтобы растворять в нем нужные витамины. Тебе достаточно ввести в свой рацион, например, оливковое масло и яйца, чтобы избежать опасной нехватки жиров.

Будь осторожней с таблетками

Любые искусственные пищевые добавки, витамины и микроэлементы желательно принимать после консультации с врачом — так ты не ошибешься с расчетом нужной тебе дозировки.

Покупай витамины только известных марок

Крупные фирмы куда более бдительно следят за оптимальным составом своих мультивитаминных препаратов, чем мелкие и порой незаконные производители, которые предпочитают рекламировать свою продукцию только через Интернет. В Интернете проверка таких рекламных объявлений развита пока еще плохо.

Пей больше воды

Взвешивайся до и после тренировки. И выпивай потом пол-литра жидкости на каждые полкило потерянного веса.

ПЛОТОЯДНЫЙ ТИП

Человек, которому нужна помощь

Вадим Романов, 31 год
Рост 185 см
Вес 78 кг
Профессия: владелец магазина автозапчастей

«Все эти огурчики-помидорчики не для меня. Мужику, тем более много работающему, нужна мужская еда — мясо. Единственный овощ, заслуживающий названия пищи, — это картошка, всю остальную растительность пусть едят травоядные».

Типичное меню Вадима

Завтрак Два вареных яйца, бутерброд с копченой колбасой, кофе.

Обед Порция жареной свинины с запеченной картошкой, чай.

Ужин Половина курицы-гриль с большой порцией картофеля-фри, стакан молока 2,5 %-жирности.

В чем проблемы?

Недостаток витаминов С и Е

А эти витамины, между прочим, очень важны для эффективной работы иммунной системы. Что касается витамина Е, то он, кроме всего прочего, защищает организм от таких неприятностей, как рак простаты и сердечная недостаточность.

Недостаток клетчатки

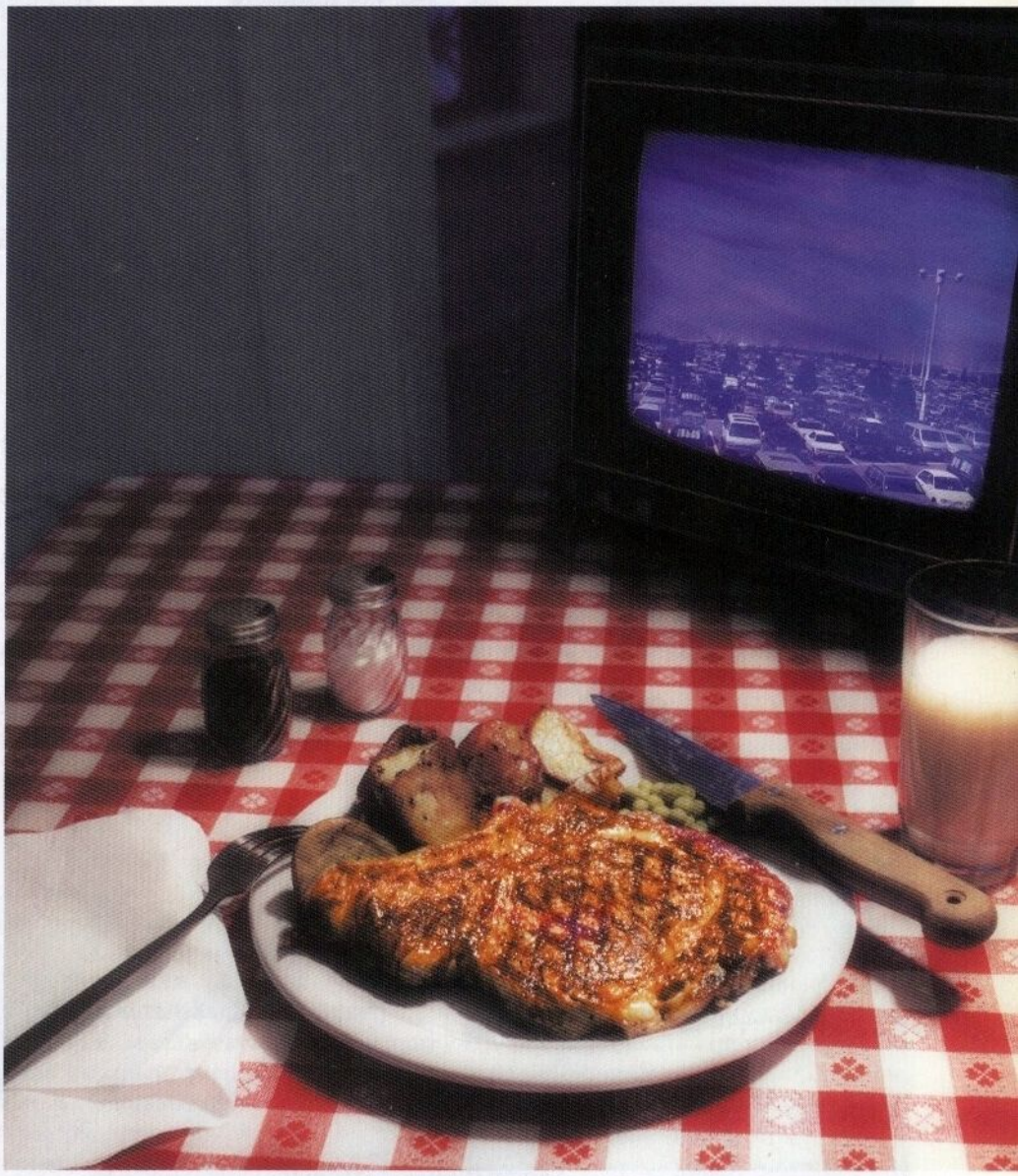
Клетчатка, содержащаяся в большом количестве в овощах и фруктах, не только защищает кишечник от заболеваний типа геморроя, язвы и рака, но и способствует понижению уровня холестерина в крови.

Слишком много белковых калорий

Когда твое тело не находит достаточно «ненужных кладовых», куда до поры до времени можно складировать излишки протеина, оно избавляется от них естественным путем — мочевыводящим. К сожалению, почки не могут долго перегонять через себя перенасыщенную белком кровь и в конце концов устраивают забастовку.

Избыток жира

Какое-то количество жира твоему организму необходимо. Но когда его становится слишком много, то в крови поднимается уровень холестерина, что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Что тут можно исправить?

Всегда держи в машине бутылку овощного или фруктового сока

Сок поможет тебе восполнить хронический недостаток витаминов, микроэлементов и минеральных веществ.

Ешь с хлебом

Желательно с ржаным. Впрочем, можно выбирать и хлеб из смешанных злаков грубого помола. Так ты сможешь получать достаточно клетчатки, которой в твоем меню явно не хватает.

Приучи себя к итальянской кухне

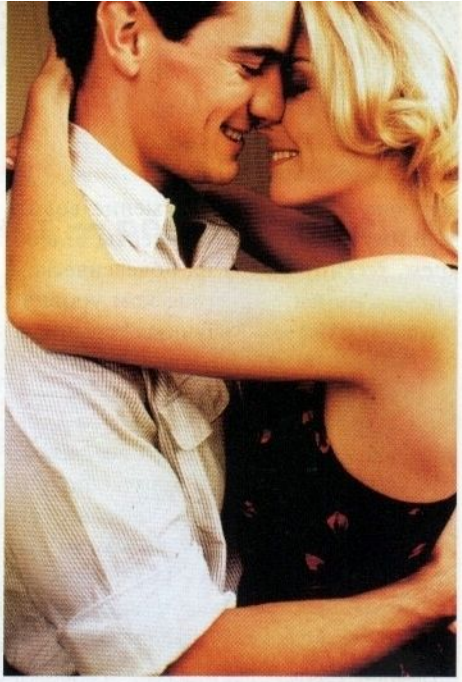
Паста, пицца, лазанья — все эти блюда обычно вполне устраивают самых завзятых мясоедов — обилие мясного соуса и макаронных изделий делает итальянскую кухню очень сытной.

Что касается томатного соуса, оливок, грибов, лука, перца и прочих полезных наполнителей, то они не слишком вопиют о своем овощном происхождении, если их предварительно утопить в расплавленном сыре.

Готовь на оливковом масле

В нем много недостающего тебе витамина Е.

Секс



не методом тыка

Если тебе когда-нибудь удалось бы подслушать одну из тех женских бесед, которые дамы предпочитают вести исключительно в своем узком кругу, ты бы обязательно услышал словосочетание «хороший любовник». Причем очень трудно выяснить, что при этом имеется в виду.

Автор: **Илья Кирданов**

Обычно мужчине практически невозможно добиться от своей партнерши определения, что же такое хороший любовник. Пять женщин из десяти ответят: «Это ты, милый». Все остальные запутаются в перечислении нужных качеств, сложном синтаксисе и попытках соблюсти какую-никакую политкорректность. А к дамам, не связанным с тобой личными отношениями, с такими вопросами лезть считается неприличным... Ну и пожалуйста. Мы и без них все, что надо, выясним, обратившись за советом к специалистам.

Женщина может быть свободной и независимой, работать генералом или космонавтом, менять партнеров каждую ночь, не знать, что такое памперс, и при виде круглых розовых младенцев испытывать рвотные спазмы — но против законов природы не пойдешь: вся женская сексуальность ориентирована на то, чтобы производить потомство. Найдя подходящего отца своим детям. Нравится нам это или не нравится, но это так.

Оценивая мужчину, женское подсознание рассуждает примерно так.

Первая фаза

(продолжительность до 2 минут)

В первые миллисекунды она видит лишь смутный, расплывчатый силуэт и только догадывается, что перед ней существо мужского пола (эта догадка обычно происходит на 50-й миллисекунде). И лишь потом в ее очаровательной головке включается счетчик, который начинает оценивать разные части твоего тела.

Ягодицы небольшие, крепкие — здоров, быстр и активен.

Ни капли лишнего жира — вынослив.

Широкие плечи, мощные руки — силен.

Симметричные черты лица — хорошие генетические данные.

Длинные ноги, мощный подбородок — выражен мужской тип телосложения.

Узкая талия — подвижен. И т.д.

Если данные расценены как удовлетворительные, то в ее подсознании высвечивается табло «Готовность №1 — найден потенциальный половой партнер, идет дальнейшее тестирование». (Потом она будет говорить, что ее привлекла интеллигентность твоего взгляда и, вообще, ты первый к ней пристал. Сделай вид, что ты ей веришь.)

Вторая фаза

(продолжительность от 2 минут до 48 часов)

Вторая фаза подразумевает более детальное знакомство с объектом. Учитывается все — запах, состояние кожи, волос и зубов, тембр голоса, подвижность мимических мышц и даже (кто бы подумал!) форма завитков ушной раковины, — эта оценка занимает еще приблизительно десять минут. (Если женщина наблюдает за тобой со стороны, то на разглядывание может уйти и значительно больше времени.)

Примерно каждая седьмая женщина на этом и останавливается. Ее сексуальная программа уже удовлетворилась полученной информацией и сигнализировала «годен». Женщины с такой усеченной тест-системой обычно часто меняют половых партнеров, охотно идут на близость в первый день знакомства и обладают приятной особенностью снисходительно смотреть на любые недостатки твоего поведения и характера — это для них уже не слишком важно.

Но подавляющее большинство женщин продолжают тебя экзаменовать.

Третья фаза

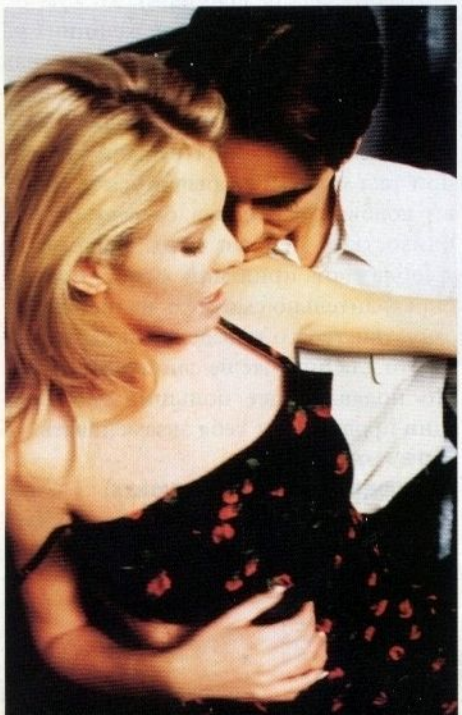
(продолжительность любая)

Женщина оценивает твой ум, социальный статус, костюм, чувство юмора,

взгляды на феминизм, умение водить машину и делать комплименты — в общем, тестирует тебя на поведенческом, социальном и семантическом уровнях, если изъясняться в научных терминах.

Четвертая фаза (продолжительность 5–6 часов)

Многие из нас думают, что все экзамены уже закончились и ты уже получаешь свою заслуженную награду: она легла с тобой в постель. На самом деле именно сейчас наступает заключительная и решающая фаза проверки. Специалисты считают, что оценка партнера происходит до завершения первого полового контакта, после чего критичность резко снижается. Но в сам момент акта эта критичность никуда не девается — наоборот, обостряется до предела. Самое интересное, что вся проверка попрежнему ориентирована на твою пригодность к роли отца (даже если она предварительно потребовала, чтобы ты надел не один, а три презерватива). И если после того как все кончилось, она решила, что папа из тебя получится аховый, — то ваши дальнейшие отношения под угрозой. Потому что для женского подсознания «хороший любовник» — синоним понятия «хороший отец». Не будем углубляться в дебри психоаналитики и объяснять, почему это так. Просто приведем ряд конкретных советов: как добиться того, чтобы женщина после первой ночи страстно захотела провести в твоем обществе вторую.



Советы нам дают эксперты по данному вопросу: Ханнес Ниггенабер, доктор психологии Мюнхенского университета и Филип Гудсон, американский сексолог, а также:
Аня — студентка медицинского ВУЗа
Наташа — стюардесса
Настя — учитель французского языка

Х.Н. Будет секс или нет — это почти всегда решает женщина. Недавние исследования подтвердили это: в 80% случаев именно женщина принимала решение о том, чем кончится свидание. То есть она пока еще может изумленно поднимать брови и укоряюще улыбаться, когда ты пытаешься поцеловать ее в щечку, но уже точно решила, чем именно она объяснит завтра на работе свое опоздание.

Присмотрись к девушке внимательнее: если у нее розовеют мочки и щеки, если ее зрачки увеличены, если после твоего поглаживания ее рука покрывается гусиной кожей, а в голосе появляются хриплые нотки, пора приступить к более активным действиям. Например, предложить пойти погулять или покататься на машине — по направлению к предполагаемому месту совместной ночевки. Причем на последнем не стоит заострять внимание: женщины не слишком любят запланированность. Пусть твои коварные намерения станут для нее сюрпризом. Но не надейся так уж ее поразить (см. первую фразу).

Комментарий Наташи

Если я не собираюсь провести эту ночь с мужчиной, к которому пришла на свидание, то постараюсь дать ему это понять. Например, сказав, что собираюсь вернуться домой пораньше, или просто, что он — классный парень, но совершенно не в моем вкусе. Но если я такого сигнала не даю, то жду, что партнер примет это как согласие на большее. И если он после этого чинно проводит меня домой, я вряд ли буду на седьмом небе от счастья.

Х.Н. Уверенность в себе мужчины — качество, очень ценимое женщинами. И наоборот — растерянность и неловкость свидетельствуют о том, что перед ними не надежный и сильный партнер, а существо, нуждающееся в заботе. В принципе, обе схемы имеют право на существование. С сильным партнером женщина попадает в игровую ситуацию «дитя — отец». Она капризничает, кокетничает и уступает твоим ласкам. С робким партнером женщина демонстрирует материнские инстинкты: она поощряет и сама проявляет большую активность.

Распространенное мнение о том, что зрелые женщины охотнее общаются с робкими партнерами, а молодые девушки с уверенными в себе мужчинами, не находит подтверждения: в целом женщины всех возрастных групп предпочитают мужчин-«отцов». Это более соответствует их генетической сексуальной программе.

Поэтому стоит проводить свидание в хорошо знакомом тебе месте — лучше всего в своей квартире. Там, где ты чувствуешь себя хозяином положения, будет легче проявить уверенность в себе.

Комментарий Ани

Так как активная сторона в сексе — мужчина, хорошо, когда он проявляет достаточно напора. Мне нравится, когда мужчина постепенно ломает мое сопротивление, и я могу себе позволить играть с ним, не опасаясь, что он падет духом, да и всем остальным тоже.

Но вот заниматься в первый раз сексом на квартире у партнера я не люблю. Во-первых, я тогда слишком завишу от него, во-вторых, я оказываюсь перед дилеммой: либо засыпать рядом с ним и с утра не иметь возможности привести себя в порядок и переодеться, либо ночью возвращаться домой — удовольствие для девушки небольшое. Номер в отеле или квартира знакомых тоже не выход. Лучше всего, когда это происходит у меня дома. А что касается того, что он должен чувствовать себя хозяином положения, так никто не мешает ему это делать и в моей квартире.

Х.Н. Уверенность в себе не предполагает того, что ты идешь на срочный штурм, пренебрегая любыми препятствиями. Наоборот, ты должен уметь вести сексуальную игру по все правилам. Что подразумевается под сексуальной игрой? Ты не скрываешь от нее степени своего возбуждения и не стесняешься

Будет секс или нет — решает женщина

его. Одновременно ты затягиваешь процесс: продлеваешь беседу, вместо того чтобы немедленно уединиться с партнершей в спальне, прерываешь поцелуй, чтобы подлить ей в бокал вина, танцуя, отодвигаешься от нее, чтобы нежно рассмотреть ее лицо... Ты раздеваешь ее медленно и ласкаешь ее долго. Веди себя так, чтобы она видела: ты кипишь от желания, но умеешь держать себя в руках...

Комментарий Наташи

Да, это самое замечательное. К сожалению, многие мужчины не умеют найти золотую середину. Одни форсируют события и торопятся, словно на поезд. Другие слишком много времени уделяют антуражу: он то меняет диск в проигрывателе, то исчезает в ванной, то раздевается так, будто его главная задача в жизни — ровно повесить брюки на спинку стула. А хороший любовник не торопится, но ты постоянно чувствуешь, что он тебя хочет. Когда ты танцуешь с мужчиной, у которого лицо бесстрастное, а сердце бьется, как бешеное, — вот это возбуждает больше всего.

Ф.Г. Целуйся долго. Порой женщине одного поцелуя может быть достаточно, чтобы испытать оргазм. Многие специалисты сравнивают поцелуй с актом псевдокормления, который часто наблюдается в сексуальных играх некоторых птиц, например голубоногих олушей... Но не стоит забивать себе голову всякой ерундой, просто помни: женщины любят целоваться. Более того, они почти приучили к этому мужчин...

Комментарий Ани

Чем дольше и глубже поцелуй, тем сильнее у меня в это время кружится голова. Очень важно, чтобы дыхание партнера было свежим, а зубы в порядке — если есть дырка, то перед свиданием нужно посетить стоматолога (в конце концов, можно же пойти на подвиг ради прекрасной дамы, а?).

Ф.Г. Размер мужского пениса практически не принимается в расчет генетической программой женщины. Куда важнее степень его эрекции. Дело в том, что величина пениса не несет никакой важной информации о здоровье и поведении мужчины, а вот эрекция свидетельствует о его физическом состоянии.

Поцелуя женщине может быть достаточно, чтобы испытать оргазм

Ощущения партнерши также никак не зависят от длины пениса — большая часть нервных окончаний у женщин находится не внутри вагины, а снаружи. Поэтому мужчины даже с очень коротким пенисом (6-7 см в состоянии эрекции) могут не комплексовать по поводу того, что женщина останется неудовлетворенной.

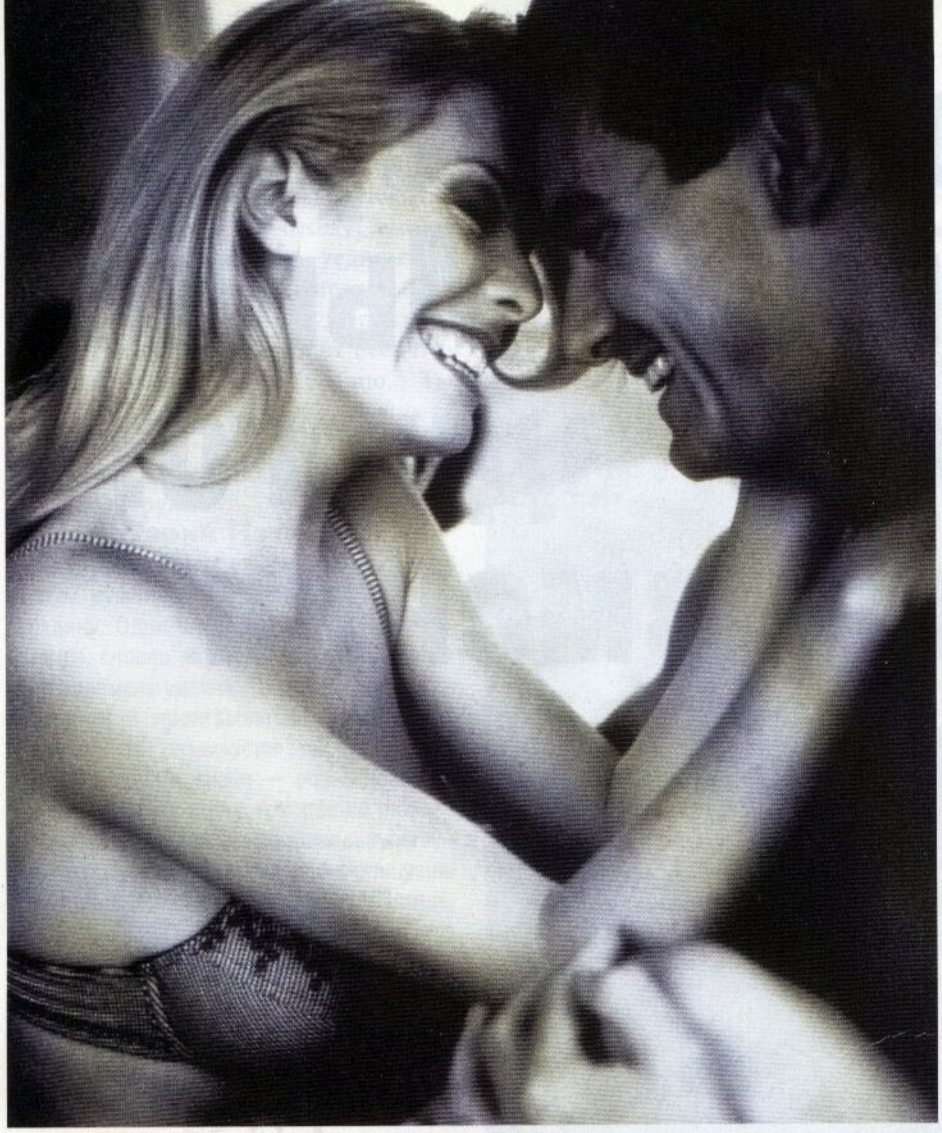
Комментарий Насти

Ну и пусть мужчины беспокоятся из-за размеров... Я на месте других женщин даже не стала бы раскрывать им глаза на то, что это неважно. И пусть бы это была страшная месть за тот самый целлюлит, которым они нас так дразнят...

Ф.Г. Во время предварительных ласк прикосновения к гениталиям партнерши должны стать заключительным этапом. Слишком быстрая стимуляция клитора может дать негативный эффект. Пока женщина не подготовлена к сексу, такая ласка часто бывает ей даже неприятна, к тому же при этом понижается чувствительность остальных зон. Начни с рук, шеи, плеч, постепенно переходя к груди, бедрам и ягодицам — и только когда партнерша уже достаточно возбуждена, приступай к исследованию более потайных уголков ее тела.

Комментарий Насти

Если мужчина, оказавшись со мной наедине, первым делом одной рукой хватает меня за грудь, а другой — лезет между ног, я просто ухожу. Если он не понимает, что таким образом низводит меня до положения куклы из секс-шопа, то он вообще ничего не понимает в женщинах. Хороший любовник показывает, что во мне ему нравится все, и он знает, что для женщины даже прикос-



Убеди ее, что она тебе понравилась

же прикосновение к колену или локтю может стать исполненным сексуальности и желания.

Ф.Г. На первый сексуальный контакт нужно отвести пять-шесть часов. Разумеется, никто не ждет от тебя 360 минут беспрестанных половых подвигов — львиную долю должны занимать ласки до и после. Долгими предварительными ласками ты демонстрируешь два важных для будущего отца качества — терпеливость и заботливость, продолжительным половым актом — умение контролировать чувства и хорошую физическую форму, а поцелуями после секса — серьезный интерес к партнерше.

Комментарий Насти

Предварительные ласки — это замечательно, но когда парень растягивает их на два часа, в то время как ты уже через десять минут вся мокрая от желания, — это, знаете ли, чересчур. Во всем необходимо знать меру, в зависимости от возбужденности партнерши.

А вот что самое худшее может сделать мужчина после секса — так это быстро одеться и уйти. Даже если это был случайный контакт, нельзя дать партнерше понять, что она для тебя вообще ничего не значит. Хотя бы просто полежи с ней рядом и поболтай.

У меня был такой парень. Он после секса уже через пять минут закрывал за собой дверь. После первого раза я его возненавидела и была изумлена, когда он появился и назавтра. Не отказала я ему просто от удивления. Когда и на вторую ночь все повторилось в той же последовательности — нежности, поцелуи, секс и тут же: «Ну ладно, красавица, я побежал», — он уже для меня как мужчина не существовал.

Ф.Г. Сам половой акт должен стать кульминацией всего свидания. Он не должен быть ни слишком коротким, ни слишком затянутым.

В первом случае ты покажешь, что не умеешь контролировать себя, во втором, что твои чувства недостаточно сильны. Оптимальное время для первого акта 15-20 минут. За это время вполне уместно сменить две-три позиции (учти, что поза «он сзади» во время первого контакта представляется многим женщинам неуместной). Двигайся не торопясь, стараясь делать основной упор на неспешные и мелкие погружения и вращательные движения тазом.

Комментарий Ани

Когда мужчина слишком часто меняет позы, у меня возникает ощущение, что ему чем-то не нравится секс со мной и он все пытается устроиться поудобнее.

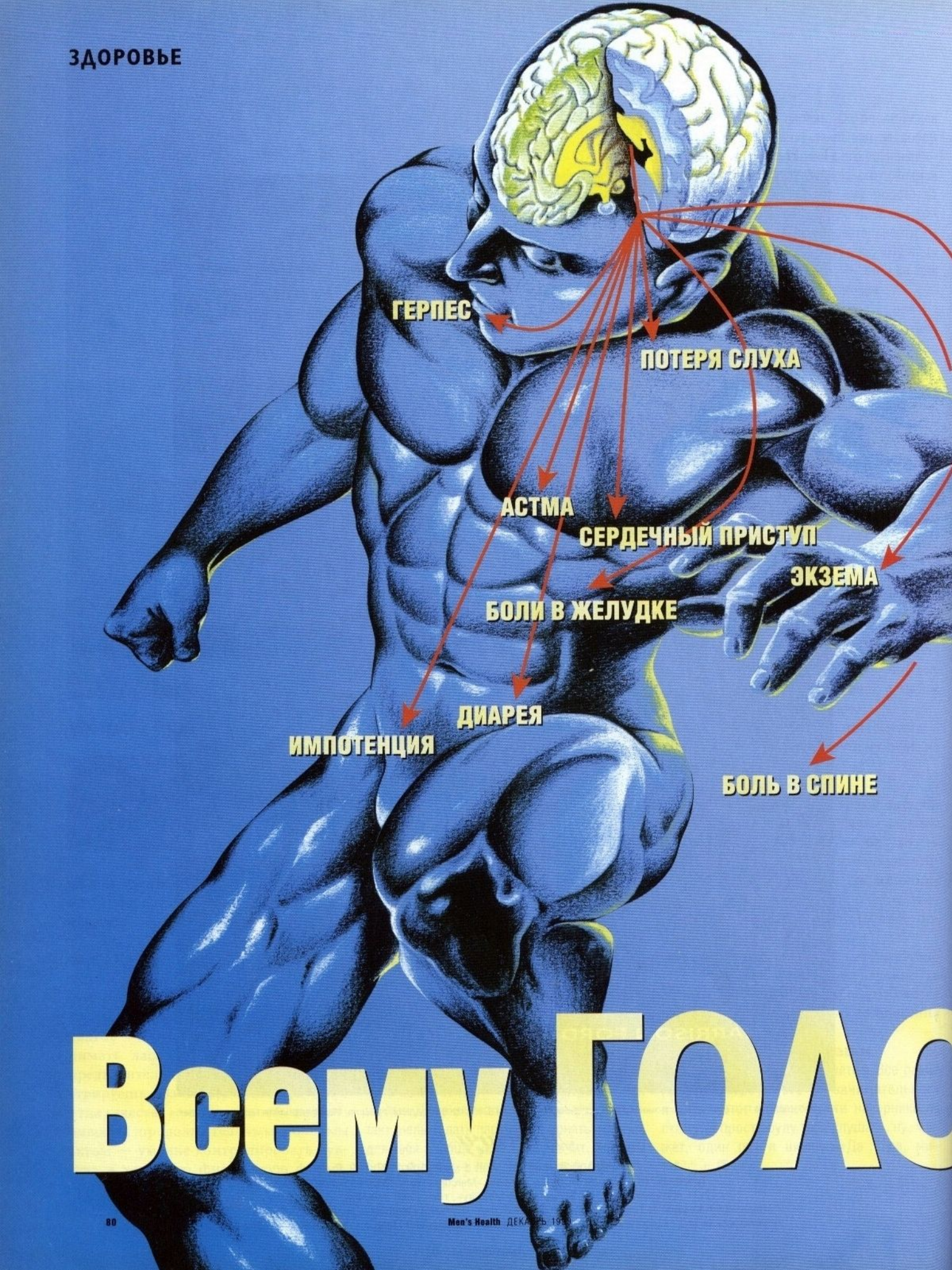
Вообще, излишняя изобретательность в этот момент говорит о том, что мужчина не слишком-то возбужден.

Ф.Г. Хорошо, если во время акта ты сможешь найти в себе силы ласково говорить комплименты ей на ухо, — теплый шепот в чувствительную ушную раковину принесет ей дополнительное возбуждение, а твои слова убедят женщину в том, что она тебе понравилась.

Около 90% женщин испытывают во время первого контакта неуверенность в себе и боятся разочаровать своего партнера. Докажи ей, что ее опасения не оправдались).

Комментарий Наташи

Только не жди от меня ответов. Все равно ничего остроумного и занимательного я тебе в этот момент почти наверняка не скажу. Я просто буду тебя слушать, ну, может, один раз и шепну: «Да... да, милый...» MH


ГЕРПЕС
ПОТЕРЯ СЛУХА
АСТМА
СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП
ЭКЗЕМА
БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ
ДИАРЕЯ
ИМПОТЕНЦИЯ
БОЛЬ В СПИНЕ

Всему ГОЛО

Шум
Агрессия
Страх
Стресс
Боль

Быть тебе больным или здоровым — очень часто ты можешь решить это сам. Если только ты хорошо умеешь управлять своей психикой.

ВА

Автор: **Матвей Вологжанин**

Иллюстрация: Влад Лесников

Самая эффективная охранная система в мире — это психика человека. Она включается незадолго до момента рождения (а по мнению многих специалистов, даже еще раньше, уже на первых месяцах развития эмбриона) и находится в режиме постоянного контроля за состоянием твоего тела и за его взаимоотношениями с внешней средой.

Все неприятности, которые поджидают тело в этой внешней среде, психика старается перехватить на себя. Конфликты, агрессия, опасность — в любой из этих ситуаций психика встает на твою защиту.

К сожалению, иногда она это делает способами, которые сам бы ты ни за что на свете не одобрил. Худшее, например, что можно сделать при угрозе автомобильной катастрофы, — это бросить руль, зажать уши руками и зажмуриться. Но с точки зрения твоего подсознания — это весьма подходящий выход из сложного положения.

Вдобавок ко всему твое подсознание еще и злопамятно, как слон. Оно тщательно собирает свой архив «плохих вещей», куда заносит все неприятности, которые когда-либо с тобой происходили и все факторы, которые этим неприятностям сопутствовали.

В дальнейшем при встрече с этими факторами, даже если сами по себе они совершенно безобидны, твоя психика делает боевую стойку и угрожающе рычит.

При этом ты можешь сам не понимать, что происходит. А все очень просто…

▶От запаха абрикосов у тебя болит голова, потому что однажды в детстве ты здорово отравился абрикосами на юге.

▶Ты не любишь «Турецкий марш» Моцарта, потому что, когда тебе было пять лет, папа отшлепал тебя именно под эту музыку.

▶Тебя подташнивает в микроавтобусах, потому что когда-то ты видел страшную аварию, произошедшую с такой машиной.

▶Ты никак не можешь освоиться на новом месте работы, и тебе не нравятся новые коллеги, потому что стены офиса выкрашены в тот же самый цвет, что и гостиная ненавистной тебе некогда учительницы музыки. Которая, между прочим, тоже обожала «Турецкий марш» и всегда пахла абрикосовым шампунем. А вообще-то, тебе на роду написано было стать вторым Рубинштейном.

Совершенное оружие

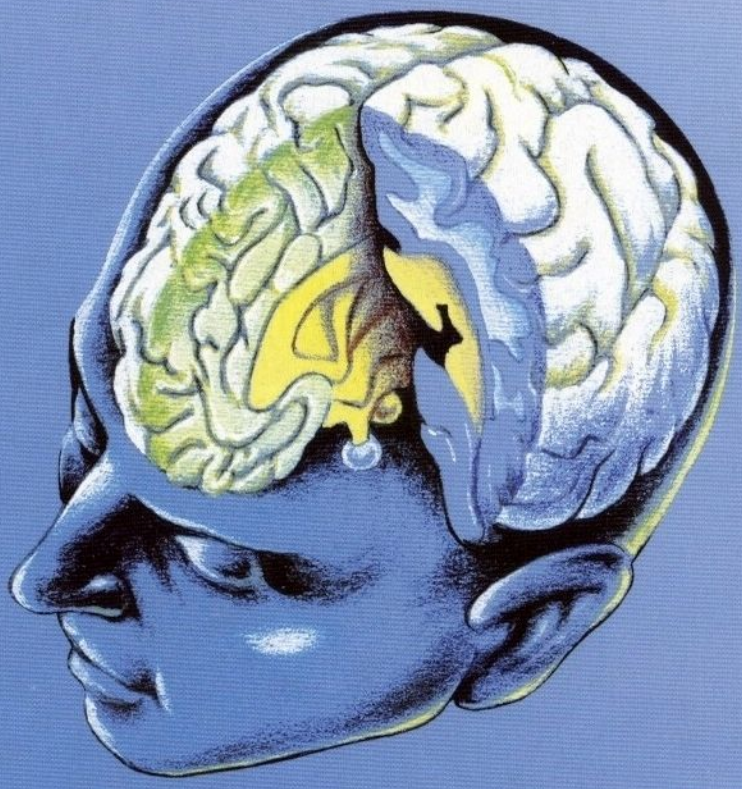
Возможно, если бы твоя психика могла стрелять по врагам и прочим гадостям из пулемета, она бы так и поступала. Но проблема в том, что в ее распоряжении есть только один инструмент. Твое тело. Зато этот инструмент — почти в полном ее распоряжении.

Любой приказ, отдаваемый разумом, доходит до твоего тела значительно медленнее и более извилистыми путями, чем хозяйские распоряжения твоей психики.

Передачу этих распоряжений берет на себя лимбическая область мозга — та, которая развилась у нас в процессе эволюции раньше всех остальных, но изучена пока очень и очень недостаточно.

Связи тела и психики изучает психосоматическая медицина («психо» — по-гречески душа, «сома» — тело), которая исследует так называемые психосоматические реакции, ответы твоего тела на команды психики. В их число входят как вполне безобидные проявления типа румянца при смущении и бледности при волнении, так и целый ряд очень серьез-

Тебя мучает страх перед сексуальным фиаско? Твоя психика вполне может попытаться решить этот вопрос самым радикальным методом — импотенцией.



ных заболеваний, таких, например, как астма, мигрень, импотенция, стенокардия, гипертония, радикулит, дерматит, язва желудка, гастрит и так далее. Все эти болезни могут быть названы — психосоматическими, идущими из твоей головы и являющиеся защитной реакцией психики на неблагоприятную ситуацию.

Результаты такой защиты могут оказаться куда более катастрофичными, чем сама ситуация.

Услужливая дура

Тебя мучает страх перед сексуальным фиаско? Твоя психика вполне может попытаться решить этот вопрос самым радикальным методом — импотенцией. И можно жить без боязни.

Ты устаешь на работе? Психика пытается услужливо подсунуть тебе язву желудка или скачки кровяного давления — на, дорогой, болей и не ходи больше на эту противную работу. Недельку, а то и две...

Потому что психика и разум — вещи разные. Разум дальновиден, опытен и имеет куда более обширный кругозор. Психика не занимается тем, что будет через год, день или час. Она реагирует мгновенно, не заглядывая в будущее — ее обязанность: решать сиюминутные задачи любой ценой. Принятое решение, кстати, может даже вовсе не быть спасительным.

Часто психика, как гениальный, но не очень умный творец, воротит совсем уж невообразимые вещи: по ее милости ты можешь, например, начать икать при встрече с любимой девушкой, упасть в глубокий обморок, спускаясь с гор на лыжах, и расчихаться напропалую, когда тебе нужно сидеть тихо и молиться, чтобы тебя не нашли.

Болезни, вызываемые психосоматическими причинами, также могут быть совершенно ничем не обоснованными с точки зрения разума.

Ну и чем тебе так уж помогла эта перхоть на нервной почве, спрашивается?

Руководи сам

Раз твоя психика способна изменять химические и физиологические процессы в твоем организме, то она, естественно, может не только вызывать болезни, но и лечить их.

И очень важно уметь заставлять ее это делать. Существует четыре основных метода, каждый из которых тебе возможно следует взять на вооружение.

1. Высокий уровень жизни

Это не насчет денег (хотя они, конечно, тоже не помешают.)

СЛУЧАЙ

Сергей, 26-летний биржевой брокер, обратился к врачам, только когда его слух стал отказывать по нескольку раз на дню. Сперва у него закладывало уши, потом в них начинали нарастать свист, шум и наконец рев — точь-в-точь, как когда самолет разгоняется на летной полосе. Отоларингологи после ряда исследований к изумлению Сергея отправили его к психотерапевтам.

Для психотерапевтов это оказался типичный случай: острая реакция на продолжительный стресс, выраженная дисфункцией слуха.

Медицинский редактор МН: «Все крайне характерно. Постоянные шумовые раздражители заставляют тело защищаться. Организм решил самостоятельно оградиться от всех этих криков, гама, звонков мобильных телефонов — в критический момент он теперь просто ставит регулятор собственного слуха на ноль. Случай, как из учебника. Рекомендации? Нужно научиться самостоятельно бороться со звуковым стрессом. Например, пользоваться на работе берушами в те моменты, когда ни к чему не надо специально прислушиваться, приучиться слушать радио и телевизор на минимальной громкости, почаще находиться в тишине и покое».

СЛУЧАЙ

29-летний Тимур испытывает серьезные проблемы с потенцией. Никаких физиологических причин столь ранней потери способности к эрекции врачи у него не обнаружили, зато беседы с сексопатологом очень скоро позволили выяснить, как обстояло дело.

Уже много лет Тимур не имел постоянной половой партнерши, обходясь одноразовыми встречами с женщинами. Каждый раз, когда Тимур ухаживал за очередной девушкой, ему приходилось проявлять напор и настойчивость, добиваясь ее согласия лечь с ним в постель. Иногда это у него получалось, иногда нет. Самому Тимуру эта игра доставляла удовольствие — а вот его пенис в конце концов запротестовал и прописал своему хозяину одиночество.

Медицинский редактор MH: «Механизм нарушений прост. В процессе ухаживания за приглянувшейся дамой любой мужчина испытывает опасение, что ему скажут «нет». При наличии постоянной партнерши такие опасения перестают вскоре иметь серьезное значение, а вот при политике одноразовых актов — они становятся одним из основных элементов секса. На смену этим опасениям приходят другие страхи — прежде всего страх оказаться несостоятельным. А от этого страха уже полпути до реальных проблем с потенцией. Я бы посоветовал Тимуру обзавестись постоянной партнершей. Хорошая порция уверенности в себе и стабильный режим половой жизни могли бы ему помочь».

Просто в твоем распоряжении должны быть очень важные для душевного спокойствия вещи:

- интересная работа;
- насыщенная событиями, но подчиненная нормальному режиму дня жизнь;
- постоянные гармоничные сексуальные отношения;
- регулярное правильное питание (душа сущность нематериальная, но при хорошем рационе она чувствует себя куда лучше, чем при его отсутствии);

В ПРЯМОМ СМЫСЛЕ СЛОВА

Как психика и физиология «выручают» друг друга

Я лезу вон из кожи

Лезешь. Прочем это видно невооруженным глазом. Экзема, перхоть и шелушение кожи — весьма распространенные симптомы нервного перенапряжения.

Я не желаю этого слышать.

Не желаешь — не будешь. Одна из самых распространенных причин неожиданного расстройства слуха — психологические нагрузки. Твой мозг вообще-то хорошо умеет разбираться с посторонними шумами: он «отключает» лишние звуки, которые не несут более никакой информации, но создают мешающий шумовой фон. Ты можешь отучиться слышать, как тикает твой собственный громкий будильник, как бурлит вода в неисправном туалете, как гудит компрессор, нагнетающий воздух в аквариум, как твоя старенькая бабушка третий час отчитывает тебя за то, что ты не экономишь свет и сахар… Но если раздражающие звуковые эффекты перешагивают, с точки зрения твоей психики, барьеры приличия, то организм может принять и более решительные меры. Звон и шум в ушах, которые возникают у тебя в моменты скандалов с начальством, — одна из таких мер. А в самых крайних случаях твой мозг играет ва-банк, и ты просто глохнешь. Причем такая глухота может оказаться необратимой.

Меня от этого тошнит

Стресс и подавленная агрессия отыгрываются на твоем желудке — он реагирует мышечными сокращениями, повышением уровня соляной кислоты и раздражением слизистой. В результате — нервная рвота, сильная боль под ложечкой и расстройство желудка. Что самое интересное, все эти впечатляющие эффекты могут последовать моментально после того, как тебя напугали или обидели. Хотя, возможно, после этого уже никто не захочет обижать тебя дальше.

Твой хитрый организм на это и рассчитывает.

У меня перехватило дыхание

Астму многие медики вообще склонны рассматривать как исключительно нервное заболевание. И уж вовсе ни у кого из специалистов не возникает сомнений, что порой хроническими астматиками становятся добровольно. Чаще всего это происходит в раннем детстве с детьми, родители которых, с одной стороны, слишком авторитарны, с другой — слишком пугливы. Если во время наказания с ребенком происходит астматический приступ, любой нормальный родитель отведет карающую длань и кинется сперва за врачами, а потом в буфет — за конфетами. В следующий раз детской психике уже не придется искать другого способа борьбы с неприятностями: достаточно начать задыхаться и все будет хорошо. В зрелом возрасте добровольными астматиками нередко становятся женщины, которые таким образом находят великолепный способ воздействия на своих мужей. При этом ни о какой симуляции речи не идет — больной обычно никак не может помешать приступу начаться.

У меня колени подгибаются

В стрессовой ситуации логика организма вполне понятна: колени подогнулись, ты стал меньше, незаметнее и уже не вызываешь у противника опасений и, стало быть, агрессии. Досадно только, что продолжительный стресс вполне способен повлечь за собой продолжительные же проблемы с коленными суставами — воспаления и боли.

За сердце берет.

Критика, беспокойство, печаль, волнение — на любую неадекватную ситуацию сердце реагирует прежде всего сбоями ритма. И если вся твоя жизнь — одна сплошная череда неадекватных ситуаций, то такие сбои приведут в конце концов к сердечной аритмии и тахикардии, даже если физиологически твое сердце абсолютно здорово.

- симпатии окружающих;
- физическая активность;
- высокая самооценка.

И, между прочим, всего этого не так уж трудно добиться, если задаться этой целью.

2. Хорошее настроение

То, что хорошее настроение реально способно повысить иммунитет, теперь окончательно подтверждено серией экспериментов, проведенных самыми разными научными учреждениями.

Калифорнийский Университет, например, исследовав кровь нескольких тысяч студентов, определил, что число важных для хорошей работы иммунной системы Т-клеток существенно больше у тех студентов, которые по отзывам своих однокашников являются жизнерадостными и общительными людьми. У меланхоликов и мизантропов число Т-клеток, наоборот, было ниже среднего уровня.

3. Искренняя вера

Эффект плацебо врачам известен давно. Известно, что приступы астмы, болевые ощущения и мышечные воспаления вполне реально купировать при помощи таблеток, которые не содержат в себе никаких лекарственных средств, — главное, чтобы пациент искренне верил, что «эта большая желтая таблетка снимает боль».

Теперь эффективность плацебо доказана и при сердечных заболеваниях: исследования Североамериканского общества электрофизиологии показали, что после нескольких раз приема реальных препаратов у пациентов, принявшие плацебо в виде этих препаратов, также успешно нормализовались сердцебиение и давление, как и после приема настоящих лекарств.

И дело тут не в чудодейственных свойствах фруктового сахара, из которого были сделаны плацебо, но в искренней вере больного в то, что, после того как он проглотит таблетки, все будет в порядке.

Если ты веришь в свое выздоровление, вероятность того, что это произойдет, увеличивается в несколько раз. Между прочим, эта вера распространяется даже на такие тяжелые вирусные болезни, как СПИД и гепатит, — пока ты отдаешь телу приказ сопротивляться и веришь в победу, оно будет это делать.

4. Квалифицированная психологическая помощь

Помочь тебе лучше узнать твои способности в управлении собственной психикой могут и специалисты-психологи. В их арсенале сейчас имеются десятки различных методов расшевелить твое подсознание: загипнотизировать его, проанализировать или правильно запрограммировать. Выбери то, что тебе подходит, и не думай, что к психотерапевтам ходят только психи. (Психи к ним как раз ходят редко. И чаще всего они делают это несамостоятельно). MH

СЛУЧАЙ

Максим, 30-летний бухгалтер, страдает тяжелой аллергией на кошек. Аллергия выражается в астматических приступах, которые иногда сопровождаются отеком слизистых. Медики установили, что аллергеном для Максима является кошачья перхоть. Но самое интересное в этом то, что приступы, правда, менее выраженные, появляются даже в том случае, если Максим просто видит фотографию кошки или смотрит по телевизору рекламу кошачьего корма. Учитывая распространенность кошек и их разнообразных изображений на нашей планете, можно понять, насколько непростая у Максима жизнь. От лечения у психотерапевта Максим отказывается, так как считает, что психотерапевты лечат только психических больных.

Медицинский редактор MH: «В данном случае психика Максима явно переигрывает с мерами безопасности. Она провоцирует начало приступа, чтобы предупредить своего хозяина об опасности: и эти защитные меры приносят куда больше вреда, чем пользы».

СЛУЧАЙ

35-летний Александр второй год занимал место вице-директора компании, когда у него начались частые беспричинные боли в желудке. Спустя еще полгода врачи обнаружили у него «свеженькую» язву. Сам Александр не сомневался в том, что причиной всего этого были крайне напряженные отношения с председателем совета директоров его компании — это был жесткий, властолюбивый и очень несдержанный человек, который Александра, прямо скажем, недолюбливал. Каждый раз после очередной стычки с ним Александра начинали мучить боли.

Медицинский редактор MH: «Это типичный пример того, как человеческая психика срабатывает по принципу «выберем меньшее из двух зол». Открытый конфликт и постоянный стресс заставили психику Александра срочно искать экстраординарные меры. Психика решила, что самым правильным для него будет сменить среду обитания. Как это сделать? Заболеть. Спрятаться за болью и нетрудоспособностью от жесткого прессинга. Телу был отдан соответствующий приказ, и оно начало отвлекать Александра от конфликтных ситуаций болевыми приступами и увеличением концентрации соляной кислоты в желудке.

Вместо того чтобы пить обезболивающее пачками и продолжать сражаться с упрямым недоброжелателем, Александру нужно было срочно искать возможности антистрессовой разрядки: заняться спортом, больше гулять, активнее отдыхать, избегать открытых столкновений и, уж если бы и это не помогло, — искать себе другую работу. Здоровье важнее».

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Впрочем, за все проблемы на свете психика отвечать не может, чтобы там ни твердили разнообразные гуру от психологии. Например, за рост раковых клеток. «Мнение, что длительная депрессия может вызвать рак, является суеверием,» — так решительно высказываются большинство авторитетов-онкологов.

LONGINES

L'ELEGANCE DU TEMPS DEPUIS 1832

Longines DolceVita

Elegance is an attitude

Mercury

Official Agent

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury». Тел.: (095) 935–7789.
Москва, Манежная площадь, 1, ТЦ«Охотный ряд», магазин «Mercury». Тел.: (095) 737–8353.
С.–Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329–657

отдел дистрибуции: (095) 941-8411

Слева направо: **свитер** Missoni, **брюки** Valentino, **сапоги** Gucci, **костюм** Cerruti, **костюм-тройка** Nina Ricci, **галстук** Nina Ricci, **рубашка** Dolce & Gabbana, **запонки** De Grisogono, **ботинки** Rocco Pistolesi, **пуловер** Gucci, **джинсы** Levi's, **кроссовки** Nike, **майка** Verri, **джинсы** Verri, **дубленка и шапка** Dolce & Gabbana, **галстук** Bvlgari, **рубашка** Pal Zileri, **пиджак** Ermenegildo Zegna, **брюки** Verri, **посуда** Villeroy & Boch и WMF, **шампанское** Moët & Chandon.

23:59

...полет нормальный

Веселиться так веселиться. К чему отмечать Новый год в деловой тройке — ты что, собираешься все третье тысячелетие париться в офисе за рабочим столом? И не надо объезжать театральные магазины, чтобы срочно приобрести себе костюм пирата, клоуна или зайчика. Достаточно порыться в собственном гардеробе и скомпоновать самые обычные вещи не самым обычным образом.

Фотограф: **Глеб Косоруков**
Стиль: **Маша Репина**

Пуловер Gucci, **джинсы** Levi's, **кроссовки** Nike, **куртка** Chevignon, **шарф** Kenzo, **шляпа** Levi's

Куртка Gucci, **брюки** Valentino, **бандана** Levi's

Рубашка Pal Zileri, **брюки** Verri, **пояс** Stefano Ricci, **костюм** Cerruti, **шарф** Kenzo

Майка Verri, **брюки** Gucci

Ты таки этого добился. Тебя пригласили в хорошую компанию и на высокую должность — ты стал большим начальником с отдельным кабинетом, серьезными полномочиями и даже с личной секретаршей весьма благообразной наружности.

МУЖСКОЙ РОД СОВЕРШЕННЫЙ ВИД ПОВЕЛИТЕЛЬНОЕ НАКЛ

Автор: **Виталий Танин**

Более того, в твоем подчинении оказались другие люди. И вот это обстоятельство скорее нервирует, чем вдохновляет. Раньше тебе казалось, что управлять людьми — занятие увлекательнейшее, но сейчас, взвалив на свои могучие плечи груз ответственности, ты начинаешь понимать: подчиненные — это такие люди, которых ты должен пестовать, лелеять и бережно направлять по пути истины. При этом сам вышеуказанный путь пока лежит перед тобой в абсолютных потемках.

Новые начальники совершают, как правило, одну из двух ошибок.

Ошибка 1. Ты начинаешь мягко, предстаешь перед подчиненными добряком и умницей, своим в доску парнем, но потом, как только все расслабятся и облегченно вздохнут, ты начинаешь показывать когти.

Результат. На диссонансе двух первых, таких разных впечатлений о тебе сложится очень негативное представление. Которое в конце концов приведет к тому, что тебя из компании постараются выжить.

Ошибка 2. Ты появляешься в дверях с приветственным возгласом: «Тут все надо переделать, а если кому не нравится — то пишите заявления!», но постепенно сбавляешь обороты и демонстрируешь, что на самом деле ты вполне вменяемый и даже отчасти добросердечный человек.

Результат. Окружающие решат, что ты безвольный тип, которым легко можно манипулировать.

Фото: CORBIS/Jack Delano

ОНЕНИЕ

Самое важное в эти первые, достаточно кошмарные недели — оставаться самим собой. И очень четко планировать последовательность своих действий.

Неделя 1

Понедельник

Посвяти этот день общению со своей новой секретаршей. Обязанность любой хорошей секретарши — знать все, что было и чего не было. Без лишней фамильярности, но и не демонстрируя растерянности, попроси ее рассказать о том, чем она сейчас занимается. Вероятнее всего, делами, непосредственно связанными и с твоей работой.

Другой важный пункт программы первого дня — знакомство с сотрудниками. Собери небольшое совещание, на котором вкратце расскажи свою биографию и историю появления в данной фирме. А начать этот спич лучше всего с нескольких дружелюбных слов о работе компании и конкретно вот этого, отныне твоего отдела. Ты должен показать, что рад своему назначению и доволен тем, что будешь работать с такими замечательными сотрудниками.

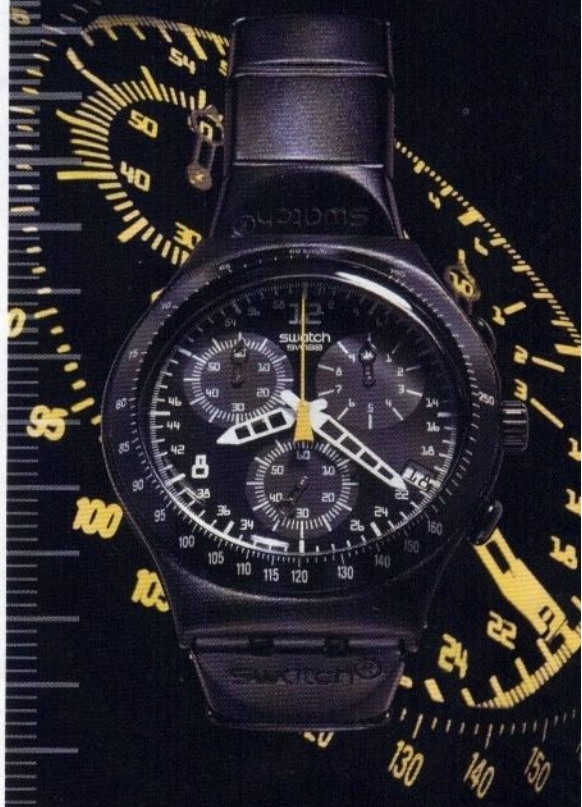
Внимание! Ни в коем случае не пытайся внушить сотрудникам, что они сидят по уши в некой субстанции, из которой ты их, так и быть, попробуешь вытащить, что потребует немедленной и кардинальной перестройки всех принципов работы. Тебя тут и так пока не очень любят.

Вторник

Начать этот день лучше всего с посещения отдела персонала и изучения личных дел твоих подчиненных. Во второй половине дня старайся почаще покидать свой начальственный кабинет и непосредственно общаться с людьми. Задавай вопросы, наблюдай за ходом процесса и взаимоотношениями между сотрудниками. Но время для вызова на личную беседу каждого сотрудника в отдельности еще не пришло — такая политика в самом начале способна породить панику и недоверие.

И, кстати, не думай, что если в эти дни ты приходишь на работу в семь утра, а уходишь ближе к полуночи, то ты быстрее начнешь разбираться в ситуации. Лучше будет, если свои проблемы, честно говоря, еще вполне немногочисленные, ты

swatch
IRONY
Time is what you make of it



"NOVADAYS"
супер надёжные часы
корпус и браслет из чёрного алюминия
кварцевая точность
хронометр с шагом 1/10 сек.
тахометр
водонепроницаемые до глубины 30 м

магазины SWATCH в Москве:
Красная пл., 3, ГУМ, 3 линия, 1 этаж, тел. 929 3152
Столешников пер., 14, "База 14", тел. 733 9206
ул. Тверская, 16/2, Галерея "Актёр", тел. 935 7782
ул. Ярцевская, 19, "Рамстор", тел. 937 0438

магазины SWATCH в Санкт-Петербурге:
кан. Грибоедова, 18, "База 18", тел. 310 7355
Каменноостровский пр-т, 31, тел. 346 2290

товар сертифицирован
www.swatch.com

— А еще он заставил меня найти 2 цента, которые выпали из отчетности фирмы в 1812 году.

будешь решать в обычном рабочем графике, иначе коллеги решат, что ты совершенно не справляешься со своими новыми обязанностями.

Среда

Считается, что ты уже на славу потрудился за эти два дня, хотя где-то в глубине души ты признаешься себе в том, что не сделал пока ровным счетом ничего. Но, между прочим, никто и не надеялся, что ты за 48 часов сумеешь тут все гениально организовать. Твой новый шеф тоже не столь наивен — так что не беспокойся по поводу сегодняшней встречи с ним. Его вполне удовлетворит и твое сообщение о том, что все приборы работают нормально, ты вроде бы уже освоился, но хотелось бы разъяснить парочку вопросов... Днем в твой кабинет вполне может просунуться голова какого-нибудь наиболее общительного сотрудника, которая спросит тебя, не желаешь ли ты присоединиться к тем, кто идет обедать.
Ты желаешь. Потому что в такой неофициальной обстановке ты сможешь завязать более тесный контакт с коллегами, не нарушая этим священных принципов деловой субординации. Только не садись за один столик с курьерами и практикантами. Демократичность тоже имеет свои границы.

Четверг

День встреч. Сегодня ты уже можешь приглашать сотрудников на личную беседу в свой кабинет: к тебе попривыкли, и деятельность твоя уже не вызывает изначального ажиотажа. Кроме того, и ты наконец более-менее определился с тем, кто здесь ху, — поэтому твои вопросы будут куда более осмысленными, чем те, которые ты бы задавал пару дней назад.

— Вы поняли мою фразу про место под солнцем слишком буквально.

Тем не менее еще рано примерять на себя обличье многомудрого и всезнающего оракула. Наоборот, не стесняйся просить у сотрудников совета и помощи. Обратиться с такой просьбой — вовсе не значит проявить свою слабость, скорее косвенное признание в своей пока еще недостаточной компетентности принесет тебе очки за инициативность и умение трезво оценивать ситуацию.

Пятница

(Ты ведь не забыл к этому времени хотя бы один раз поменять свой костюм? Если ты этого не сделал, то окружающие уже уверились в том, что ты либо глухой консерватор, либо пришел в их почтенное заведение из такой дыры, в которой не смог заработать себе даже на новый пиджак.)
Ты уже встречался накануне с твоим полноправным коллегой — начальником соседнего отдела. Вам с ним работать параллельно, поэтому хорошие отношения не помешают. Но если ты обнаружил, что, похоже, он успел проникнуться к тебе за это время чувством поистине братской любви, то держи ушки на макушке. Такие спонтанные приступы страстной привязанности — верный знак того, что коллега пытается заранее усыпить твою бдительность и иметь под рукой объект, на которого все можно свалить. При этом данный объект, связанный святыми законами дружбы, и пикнуть не посмеет.
Так что держись от него пока на разумной дистанции, не переходя границ простой, ни к чему не обязывающей приветливости.

Неделя 2

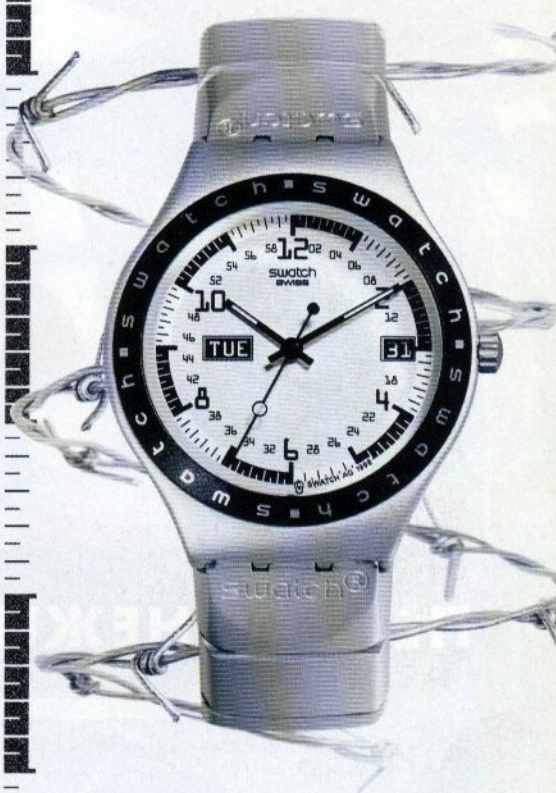
«Даешь мотивации!» — девиз этой недели. Ты уже не чувствуешь себя на новом месте, как Робинзон Крузо после кораблекрушения, поэтому можешь начать наконец загружать своих Пятниц различной полезной деятельностью. Для того чтобы труд был им в радость, необходимо подкреплять поручения правильными мотивациями, а именно:
► ставить конкретные цели;
► поощрять инициативу;
► рисовать перед воображением сотрудников долгосрочные радужные перспективы;
► хвалить за выполненную работу.
Конкретные цели у тебя уже есть в виде нескольких неплохих проектов: во-первых, не зря же тебя взяли на это место, а во-вторых, на прошлой неделе, помимо всех этих встреч и приятных знакомств, у тебя было достаточно свободного времени на размышления.
Начни неделю с выдвижения этих проектов на общее обсуждение, а перед собранием проведи пробный бой, встретившись с двумя-тремя наиболее видными и активными сотрудниками и поинтересовавшись их мнением.
На обеих встречах будь очень внимателен к критическим высказываниям — тебе придется научиться отделять разумные сомнения от ленивых попыток удрать в кусты.
Четко распределяй между сотрудниками поручения, избегая выражений типа «пусть кто-нибудь составит письмо» или «нужно, чтобы были оповещены клиенты...» В твоем органайзере должен в конце концов остаться простой и понятный список: «задание — сроки — ответственный». (Неплохо перенести потом этот список на большую доску в общем помещении.)
А дальше все элементарно: хорошо сделанную работу надо хвалить. Прилюдно. Плохо сделанную заставлять переделывать. До тех пор, пока все не будет сделано отменно. И запомни: чем больше ты проявляешь снисходительности, принимая проекты, сделанные задней левой лапой, тем меньше у сотрудников будет желания выполнять свою работу блестяще — зачем, если ты и так всеядный?

Неделя 3

На этой неделе тебе придется узнать много нового и интересного. Именно на этот период обычно приходится выползание из офисных шкафов разнообразных скелетов, которые таились там до поры до времени.
Ты узнаешь, что:
► компания «Будь что будет» — ваш постоянный партнер — имеет привычку выполнять ровно 50% из обговоренных и утвержденных соглашений;

Фото: The Image Bank

swatch
IRONY
Time is what you make of it.



"HIJACKER"
("НАЛЁТЧИК")
модель из новой коллекции
"SWATCH IRONY"
алюминиевый корпус
водонепроницаемые до глубины 30 м
кварцевая точность

магазины SWATCH в Москве:
Красная пл., 3, ГУМ, 3 линия, 1 этаж, тел. 929 3152
Столешников пер., 14, "База 14", тел. 733 9206
ул. Тверская, 16/2, Галерея "Актёр", тел. 935 7782
ул. Ярцевская, 19, "Рамстор", тел. 937 0438

магазины SWATCH в Санкт-Петербурге:
кан. Грибоедова, 18, "База 18", тел. 310 7355
Каменноостровский пр-т, 31, тел. 346 2290

товар сертифицирован
www.swatch.com

▶компания «Была не была», с которой ты уже подписал ряд договоров, вообще практикует единственный способ общения с заказчиками — объезжание оных на кривой козе;
▶жена коллеги Петрова работает в налоговой полиции и не любит, когда ее супруг возвращается с работы расстроенный;
▶американские партнеры против, а голландцы изначально были несогласны;
▶на вас всех подал в суд за какую-то ерунду кто-то нехороший;
▶рынок нестабилен по пятницам, в три пополудни и в зимний период;
▶в рекламном отделе изначально сложилось о тебе дурное мнение;
▶зря ты подписался на всю эту авантюру.

Не спеши подавать заявление об уходе. То, что происходит, — процесс столь же естественный, как выпадение молочных зубов: неприятно, но потом пойдет на пользу. Такое количество всевозможного негатива — лишь свидетельство того, что ты, наконец-то, начал реально ориентироваться на местности, но пока еще не научился на ней царить.
В самое ближайшее время твои знания и твои возможности уравновесятся, ты отрастишь себе хищные клыки и виртуозно со всем этим безобразием разберешься. А чтобы избежать классической «депрессии третьей недели» — будь готов к ней заранее.

Неделя 4

Самое время идти к собственному шефу с большой папкой планов и предложений на грядущий квартал (полугодие, год). То, что ты за каких-то двадцать дней не только встал на собственные ноги, но уже готов к дальнейшим подвигам, вдохновит любого начальника. Тем более что ты пока без его одобрения ничего в ход не пустил — начальники, конечно, не любят, когда их тормошат по пустякам, но совершенно не терпят, когда пренебрегают их мнением о серьезных предметах.
Важно, чтобы ты превратил своего шефа в самого лучшего помощника — обратись к нему не за одобрением, а за сотрудничеством.
Не говори: «Я считаю нужным, чтобы мы сделали то-то и то-то», говори: «Что, по вашему мнению, мы упустили?»
У начальника куда больше прав и полномочий, чем у любого из работника твоего отдела, — его активное содействие в проекте гарантирует, что будет сделано все, что возможно.
Но только не проси его достать тебе луну с неба и сделать тебя морской царицей — пусть пожелания не будут превышать его возможностей.
Кстати, если вдруг ты уже решился в ходе этой встречи сообщить шефу, что сотрудники Ф. и У. никуда не годятся и гнать их нужно отсюда поганой метлой, — воздержись.
Если первое увольнение ты произведешь раньше чем через три месяца после своего воцарения, то все твои старания создать в коллективе здоровую рабочую атмосферу пойдут прахом. MH

— И вообще, Марсель Пруст мне ближе, чем Джойс.

Фото: The Image Bank

swatch
IRONY
Time is what you make of it.

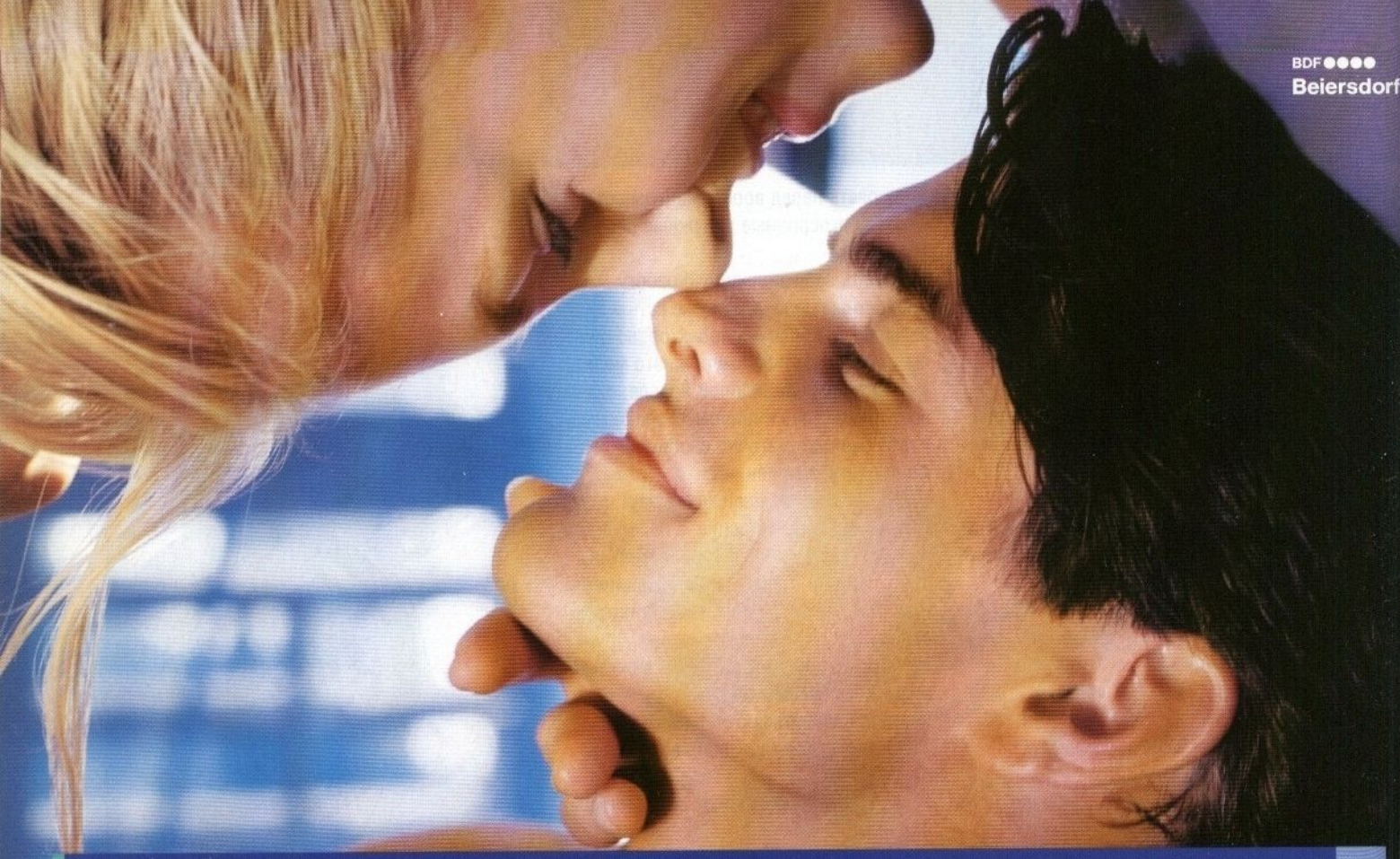
"HERACLES"

модель из новой коллекции
"SWATCH IRONY"
с автоматическим подзаводом
водонепроницаемые до глубины 30 м
из нержавеющей стали
(без содержания никеля)

магазины SWATCH в Москве:
Красная пл., 3, ГУМ, 3 линия, 1 этаж, тел. 929 3152
Столешников пер., 14, "База 14", тел. 733 9206
ул. Тверская, 16/2, Галерея "Актёр", тел. 935 7782
ул. Ярцевская, 19, "Рамстор", тел. 937 0438

магазины SWATCH в Санкт-Петербурге:
кан. Грибоедова, 18, "База 18", тел. 310 7355
Каменноостровский пр-т, 31, тел. 346 2290

товар сертифицирован
www.swatch.com



ПЕРВОЕ НЕЖНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ ДНЯ

НОВИНКА

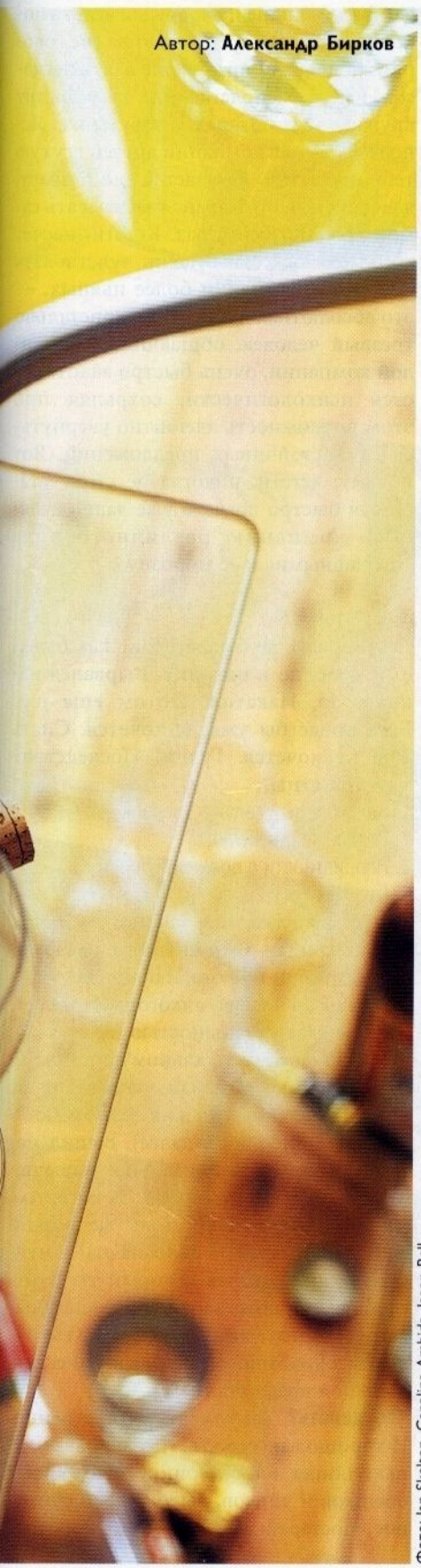
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ. ВИТАМИННЫЙ УХОД.

Средства NIVEA заботятся и балуют мужскую кожу. Новая, обогащенная витаминами формула обеспечивает мягкий уход, защиту кожи и способствует ее восстановлению. Нежное прикосновение не заставит себя долго ждать.

ДЛЯ МУЖЧИН, СПОСОБНЫХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Товар сертифицирован

ПРОЗРАЧНЫЕ НАМЕКИ



Автор: **Александр Бирков**

Все мужчины делают это. В смысле рюмку-другую под бесконечный треп с приятелями в баре или пару пива у вечернего телезкрана. И все совершенно нормально. И с печенью, и с карьерой, и с сексом, и с законом. Прекрасно. Мы рады за тебя. Но тем не менее, если алкоголь вовсе не такая уж невидаль в твоем повседневном образе жизни, ознакомься с нашими скромными исследованиями в этой области. Это не страшилка — это просто трезвый подход к вопросу «пить или не пить?».

Надо меньше пить?

О'кей, ты, конечно же, не вливаешь в себя ящик водки ежедневно, но паратройка бутылочек пива после работы — это святое. А еще, возможно, и бокал-другой легкого вина за обедом. Ну и, если глаза сами собой не слипаются, чуть-чуть вискаря какого-нибудь на сон грядущий... Итак, в тебе уже как минимум 4-5 рюмок сорокаградусного алкоголя, что более чем в два раза превышает условно безопасную ежедневную дозу в 75 мл (они же полторы рюмки) водки. Конечно, так бывает не каждый день, но... Впрочем, давай подсчитаем. Например, сколько ты выпил за последнюю неделю (если, конечно, на нее не пришлись какие-то экстраординарные обстоятельства типа шумных свадеб или банкетов)? Нудное занятие, но все же вспомни, чего и сколько ты выпил за последние семь дней, и составь табличку. Формула для перевода в рюмки 40°-водки (50 мл) предельно проста: умножь градусность напитка на объем выпитого и раздели на 2000.

Каков урон?

1 рюмка в день — хорошие новости

Сердечно-сосудистые заболевания могут отдыхать. От такой дозы в крови повышается уровень HDL (полезного) холестерина и уменьшается свертываемость крови, что обеспечивает эффективную циркуляцию. Ты бодр, раскрепощен и доволен. «В небольших дозах алкоголь действует как легкий антидепрессант», — утверждает британский психиатр Рэй Перси.

1,5 рюмки — разные новости

Сопроводить добрую трапезу парой бокалов вина весьма полезно в смысле снижения риска заполучить диабет. Умеренное количество алкоголя способствует тому, что вырабатываемый организмом инсулин работает более эффективно. Но даже небольшое превышение ежедневной нормы может сказаться впоследствии на твоих... костях. Алкоголь — враг клеток кости. «Даже полторы рюмки в день значительно

«Балтика» № 3	(0,5 л = 1,2 рюмки)	
«Клинское» Люкс	(0,33 л = 0,74 рюмки)	
Grolsch	(0,33 л = 0,82 рюмки)	
Miller	(0,33 л = 0,77 рюмки)	
«Старый мельник»	(0,5 л = 1,15 рюмки)	
«Синебрюхофф»	(0,33 л = 0,92 рюмки)	
Водка Smirnoff (синий)	(50 мл = 1,25 рюмки)	
Сухое вино	(120 мл = 0,72 рюмки)	
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ:		

Фото: Ian Skelton, Carolina Ambida, Jason Bell

увеличивают риск того, что в не столь уж далеком будущем ты будешь страдать от остеохондроза», — уверяет американский ученый Роберт Клейн.

2–рюмки в день — плохие новости

Для печени Четыре из десяти мужчин, регулярно вливающих в себя такую дозу (или около того), страдают гепатитом. А это прямой путь к циррозу и даже раку печени.

Для сердца Риск сердечно-сосудистых заболеваний заметно возрастает.

Для кровяного давления Хмурое утро после двух-трех рюмок накануне может порадовать тебя выбросом в собственном организме гормонов, провоцирующих сжатие сосудов. Постоянно повышенное давление увеличивает риск инсульта в 12 раз, а инфаркта — в 6.

Для мозга Питие определяет сознание. Алкоголь подавляет клетки мозга, ответственные за координацию движений, чувствительность и мыслительный процесс.

Сверхдозы — диагноз неутешительный

Если превышение нормы происходит пару-тройку раз в году — это не так уж страшно. Но если три и более рюмок в день — твоя обычная норма, плохи твои дела. Помимо вышеперечисленных напастей, тебя может поджидать и общее ослабление иммунной системы, и вообще куча гадостей.

Если в результате собственного расследования по результатам еженедельных табличек ты выяснил, что пьешь более 2,5 рюмок, — попробуй проанализировать, в каких именно житейских ситуациях у тебя чаще всего приключаются передозировки и постарайся их избежать.

Антиалкогольная стратегия

Засада в твоем холодильнике

Традиционная ежевечерняя пара баночек пива или бокал вина у телевизора выглядят вполне безопасно, но, по мнению британских специалистов-наркологов, человек с такой привычкой куда больше склонен влить в себя дополнительную баночку после особо тяжелого дня. А там, глядишь, и еще одну, да еще рюмочку-другую вдогонку.

Что делать? Купи самые маленькие рюмки из самого толстого стекла и старайся не пользоваться «фамильными» хрустальными бокалами, легко вмещающими в себя полбутылки сухого. И не бойся, что тебя могут заподозрить в хроническом плюшкинизме. Давно замечено, что в расслабляющей домашней обстановке, где после десерта тебя не ожидает печальная процедура разглядывания счета, дозы заметно возрастают по сравнению, скажем, с рестораном или баром. Минимальный, но постоянный контроль за тем, что, где и сколько ты пьешь, — неплохой способ не скатиться к тяжкому пьянству.

На первом вздохе

Ну вот, наконец-то... Гуд бай, оглашенный офис, здравствуй, запотевший бокал крепкого пива из рук милой официантки. Глубокий вздох и... Ну не до дна, но близко к тому. Понятное дело, жажда мучит, расслабиться хочется и все такое. Увы, чем дольше твой первый вздох — тем больше вероятность возникновения биохимической зависимости от алкоголя. Ведь как ни крути, а это наркотик. Механизм здесь предельно прост: чем больше доза алкоголя, одномоментно попадающая в организм, тем труднее ему, болезному, справиться с негативными последствиями.

Что делать? Ну, ясное дело, вливать в себя поменьше и перерывы делать побольше. Вместо крепкого пива (не говоря уж о водке и пр.) лучше взять легкого. И не в располагающих к гусарству кружках или бокалах, а в бутылке. Ясное дело, что в компании друзей всухую тебе просидеть не удастся (не поймут, да и скучно), но старайся заказывать самое легкое и через раз. Кстати, насчет того, что ты себя будешь чувствовать неловко в компании более пьяных, — это абсолютная чушь. Даже кристально трезвый человек, общающийся в теплой компании, очень быстро адаптируется психологически, сохраняя при этом возможность элегантно увернуться от настойчивых предложений. Вот почему, кстати, никогда не стоит стараться быстро догнать уже давно гудящую компанию различного рода «штрафными» и «с морозцу».

Без закуси

А что, разве не бывает? Еще как бывает. Особенно в пятницу. Вырвался наконец-то. Накатил. Потом еще раз. Есть вроде бы уже не хочется. Спать еще не хочется. Гулям! Последствия малоприятны.

1. Алкогольный гепатит (печень)
2. Раздражение желудка
3. Неприятности с поджелудочной (панкреатит)

Любая выпивка без закуски — палка о двух концах. Выпил много: затормозились реакции мозга, и пропало чувство голода, а значит, алкоголь из желудка всасывается полностью и бьет по полной по всему остальному организму (в сочетании с пищей он усваивается не только медленнее, но и не полностью — уходя в кишечник и далее). Выпил мало: происходит моментальное повышение уровня сахара в крови. За которым, естественно, следует столь же резкий спад. Реакция мозга однозначна — чувство голода, утоляя который ты готов слопать жирного кабана вместе с клыками и копытами. Короче, есть ты будешь долго, много, жирно и нанесешь большой вред организму.

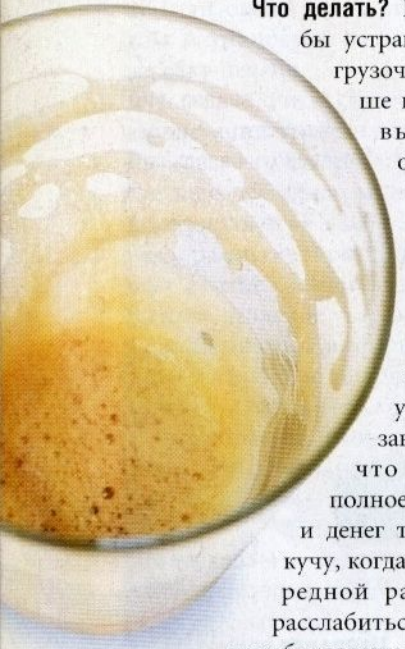
Что делать? Закусывать, естественно. И хорошо закусывать. А если, паче чаянья, попал на вечеринку, где, кроме орешков и чипсов, было только спиртное, постарайся скорее с нее смыться

Народная примета: чем больше пива у тебя в холодильнике, тем больше шансов, что ты его выпьешь сегодня...

и поужинать. Но сразу много не заказывай. Заморил червячка и вперед — потанцуй, побросай шары в кегельбане, пару партий на бильярде сгоняй, чтобы в организме все встало на свои места. Устаканилось.

А он все дозы увеличивал

Конечно, на заре туманной юности ты и с бутылки «жигулевского» слетал с катушек, а сейчас можешь... Ну ладно, ладно, не будем хвастаться. Тем более что гордиться тут особо нечем. Чем больше ты можешь выпить не пьянея и не выпадая в осадок, тем больше вероятность, что у тебя уже развилась весьма приличная алкогольная зависимость. Если ты полгода назад легко достигал нужной кондиции безоблачного взгляда на мир, выпив три кружки портера, а сегодня они стали не более чем легкой разминкой перед последующими — у тебя есть повод для размышления на темы пьянства и алкоголизма.



Что делать? Неплохо было бы устраивать себе разгрузочные дни. А лучше недели. Во-первых, организм очистится от алкогольных шлаков. Во-вторых, степень тоски по спиртному в эти периоды покажет тебе уровень твоей зависимости или, что идеально, ее полное отсутствие. Да и денег ты сэкономишь кучу, когда решишь в очередной раз алкогольно расслабиться. Доза-то понадобится меньшая...

За компанию

Это один из самых тяжелых случаев в российских условиях. Уловки типа пригубливания рюмок в начале мероприятия, как правило, не проходят. Ну а потом... Сам знаешь: чем дальше, тем труднее остановиться.

Что делать? Богатый жизненный опыт подсказывает, что единственный действенный способ сачкануть в данных условиях — сослаться на то, что пьешь лекарства, с алкоголем несовместимые. Только симпатичный диагноз придумай заранее, чтобы не заподозрили, что ты лечишься от гонореи, болезни Альцгеймера или просто закодировался по настоятельному требованию родных и близких.

Все поправимо

Джоггинг, качалка, бассейн, абсолютная трезвость... И так шесть раз в неделю. Неужели же на седьмой день не можно позволить себе выпить море? Здоровья-то немеряно.

Что делать? Просто избавиться от этого заблуждения. Никакие супертренировки не спасают от вредного влияния единовременного принятия ударных доз алкоголя. Даже если в результате подведения итогов за неделю получается, что в среднем ежедневно ты выпивал лишь чуть больше рюмки. Это именно тот случай, когда удовольствие стоит растянуть.

С утра пораньше

Если единственный способ привести себя в чувство после вчерашнего — опохмелка, дела твои уже не очень хороши. Вне зависимости от того, требуется тебе для этого рюмка водки или пара глотков пива. Еще хуже, если ты понемногу выпиваешь каждый день и испытываешь неудобство, когда устраиваешь себе разгрузочные дни.

Что делать? Во-первых, увеличить количество разгрузочных дней. А лучше недель. Во-вторых, если уж вечером выпил сверх меры, — заранее подготовься к завтрашнему утру. Выпей побольше воды перед сном, чтобы уменьшить обезвоживание организма. А поутру вместо «кровавой Мэри» опрокинь стаканчик воды с шипящим алка-зельцером или упсой. И выкинь из головы мечту о все том же запотевшем стакане пива после работы. Лучше в баню сходи вечером.

КУДА ПОДАТЬСЯ?

Если у тебя проблемы с алкоголем, с которыми сам ты не можешь справиться, их можно решать разными путями:

1. Если ты заметил, что испытываешь потребность выпить

- ▶Сходи к психотерапевту или психиатру. Доктор проанализирует твою ситуацию и поможет из нее выйти.
- ▶Сходи к наркологу в районный наркологический диспансер. Не бойся, тебя не отправят в лечебно-трудовой профилакторий, потому что ЛТП больше нет. Опытный врач подскажет тебе пути выхода.
- ▶Позвони в общество анонимных алкоголиков. Тел. (095) 126-0451.
- ▶Не реагируй на однострочные газетные объявления, обещающие тебе, что после сеанса кодирования, гипноза, биокоррекции ты на 100% перестанешь пить. Обманут.

2. Если ты пил несколько дней

- ▶Обратись в один из серьезных медицинских центров, обязательно имеющий лицензию. Не забудь спросить, сколько будет стоить лечение.
- ▶Вызови бригаду «ОЗ». Медики, если смогут, сами выведут тебя из состояния алкогольной интоксикации (разумеется, небесплатно) или отвезут туда, где это делают.
- ▶Съезди сам в больницу и поговори с докторами в приемном покое. Тебя могут оставить в больнице на сутки и привести в чувство (небесплатно).
- ▶Не реагируй на однострочные объявления в газете типа: «Прерываю запой. Выезд на дом», «Выведение из запоя за 2 часа» и т. д. Ну да, вольют тебе в вену пару флаконов физиологического раствора — и все.

Не удивляйся, что на хорошую дезинтоксикацию и приличное обслуживание тебе придется раскошелиться. MH

BVLGARI

Часы Chrono

© 1998 BULGARI Ogilvy&Mather

Модель из нержавеющей стали. Механизм с автоматическим заводом. Часы могут быть выполнены из желтого золота 750 пробы.

Эксклюзивно в **Mercury**

Тверская, 16,
Галерея «Актер».
Время работы: с 11.00 до 21.00, ежедневно.
Тел: 935-7789, 935-7790.

Кутузовский пр-т, 31,
Время работы: с 11.00 до 21.00, ежедневно.
Тел: 249-4363.

Бережковская наб., 2,
Гостипица «Рэдиссон-Славянская».
Время работы: с 11.00 до 23.00, ежедневно.
Тел: 941-8929, 941-8337.

ГЛАВНОЕ — ВОВРЕМЯ СМЫТЬСЯ

Если уж начинать новую жизнь, то солиднее делать это не с ближайшего понедельника, а с 1 января 2000 года. А чтобы жизнь старая лучше выходила из пор — сходи попарься. Это очищает. И физически, и духовно...

1. Настойки для сауны **Finnhus** от **KDH Cosmetics** (апельсиновая, эвкалиптовая, сосновая)
2. Масло для сауны **Finnhus** от **KDH Cosmetics** (мятное, эвкалиптовое, специальное финское)
3. Медная кружка с инкрустацией для сауны
4. Медный ковш для разведения настоек и масел для сауны
5. Деревянный ковш для сауны

ПАРИМСЯ

►Без веника парная — не парная. Березовый помогает при болях, ломоте в мышцах после тренировок, хорошо очищает кожу, улучшает кровообращение в легких и бронхах. Незаменим для страдающих бронхитами и курильщиков. Дубовый — для жирной кожи. Очищает поры, снимает воспаление (прыщи и гнойничковая сыпь). Стабилизирует артериальное давление. Хорош после игровых видов спорта, бега. Липовый ускоряет потоотделение, снижает температуру, расширяет бронхи. Самый подходящий при простуде. Эвкалиптовый обладает антисептическим действием. Благотворно влияет на дыхательные пути. Уменьшает боли при невралгиях, воспалении мышц, ушибах, растяжениях. Пихтовый или еловый надо опустить в крутой кипяток на 20 минут, чтобы не превратить парилку в пыточную камеру. Полезен при головной боли, болях в позвоночнике, радикулите.

►Чтобы парок был еще целебнее, воспользуйся душистыми спиртовыми бальзамами и маслами. Если их нет под рукой, в воду, которой поливают камни, можно добавить пиво, квас, эвкалиптовую настойку, липовый цвет, мяту, чабрец, лист смородины, полынь. По вкусу, естественно.

►Если любишь париться на верхней полке, делай это в горизонтальном положении, чтобы голова и туловище прогревались равномерно. Здесь все по законам физики: чем выше, тем горячее.

►Захвати из дому подстилку. Зачем — узнаешь, когда сядешь на раскаленную лавку голой попой.

►5–7 минут в парилке — оптимально. 10 — для особо выносливых и здоровых. Больше 10 — явный перебор.

►Париться на голодный желудок нельзя. Лучше всего поесть за 1–1,5 часа до бани. А вот пить в промежутках между заходами в парилку надо побольше. Ты ведь потеешь.

►Не верь утверждениям, что поход в баню равносилен хорошей тренировке. В смысле похудания. Против жира пар бессилен.

►Температура в сауне — около 82°С. Если воздух слишком сух, плесни немного воды на камни.

МОЕМСЯ

► Чем тщательнее ты отмоешься перед парилкой, тем лучше будет банно-сауновый эффект. И здесь все средства хороши. Если совсем уж некому потереть-помассировать тебе спинку — бери с собой щетку на длинной ручке. Но любимая подруга жизни, вооруженная рукавицей из сезаля, все же предпочтительнее. Тем более что ты всегда можешь ответить ей тем же. Не мучай лицо мочалкой — гель-эксфолиант удалит отмершую кожу и откроет поры для пара.

► Голову перед парилкой не мой и не мочи.

► После каждого посещения парилки принимай душ, постепенно понижая его температуру. Попарился в последний раз — помойся с мылом или гелем под горячим душем, а потом окати себя холодной водой, чтобы поры закрылись.

1. Щетка для массажа тела с изогнутой ручкой
2. Щетка для массажа тела со съемной ручкой
3. Рукавица со щетиной из сезаля
4. Рукавица из сезаля от **KDH Cosmetics**
5. **«Низорал»** — шампунь от перхоти
6. Гель для душа от **Gillette**
7. Щетка для ногтей
8. Шампунь для всех типов волос Л от **Givenchy**
9. Парфюмированный гель и шампунь **Bvlgari**
10. Гель-эксфолиант от **Rivoli**
11. Парфюмированное мыло **Rocabar** от **Hermes**

ОТДЫХАЕМ

► Если у тебя в запасе нет свободных 2,5–3 часов, о бане лучше не думать. Отдых после банно-саунных процедур просто необходим.

► После парилки и душа обязательно сделай перерыв в 5–7 минут перед следующим заходом.

► Растираться полотенцем после бани не рекомендуется. Лучше просто завернуться в него и обсохнуть.

► Массаж усиливает релаксирующий и антистрессовый эффект бани. И не беда, если поблизости рукой нет хорошенькой тайской массажистки. Кое-что ты и сам сможешь. Но прежде чем пользоваться щетками и массажерами, не забудь умастить свою кожу специальными ароматизированными и витаминизированными маслами. Особенно, если она у тебя суховата.

ОТДЫХАЕМ

► При первых же признаках слабости или головокружения покинь парилку.

► Особенно осторожным следует быть людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями деятельности центральной нервной системы, проблемами с терморегуляцией (повышенной или пониженной чувствительностью к теплу), нарушениями потоотделения, водно-солевого баланса.

► Резиновые шлепанцы на ногах — не только способ избежать грибковых заболеваний, но и шанс не сломать себе шею, поскользнувшись на мокром полу.

► Алкоголь и парилка — архиопасное сочетание. Подвыпивший человек плохо контролирует время и температуру.

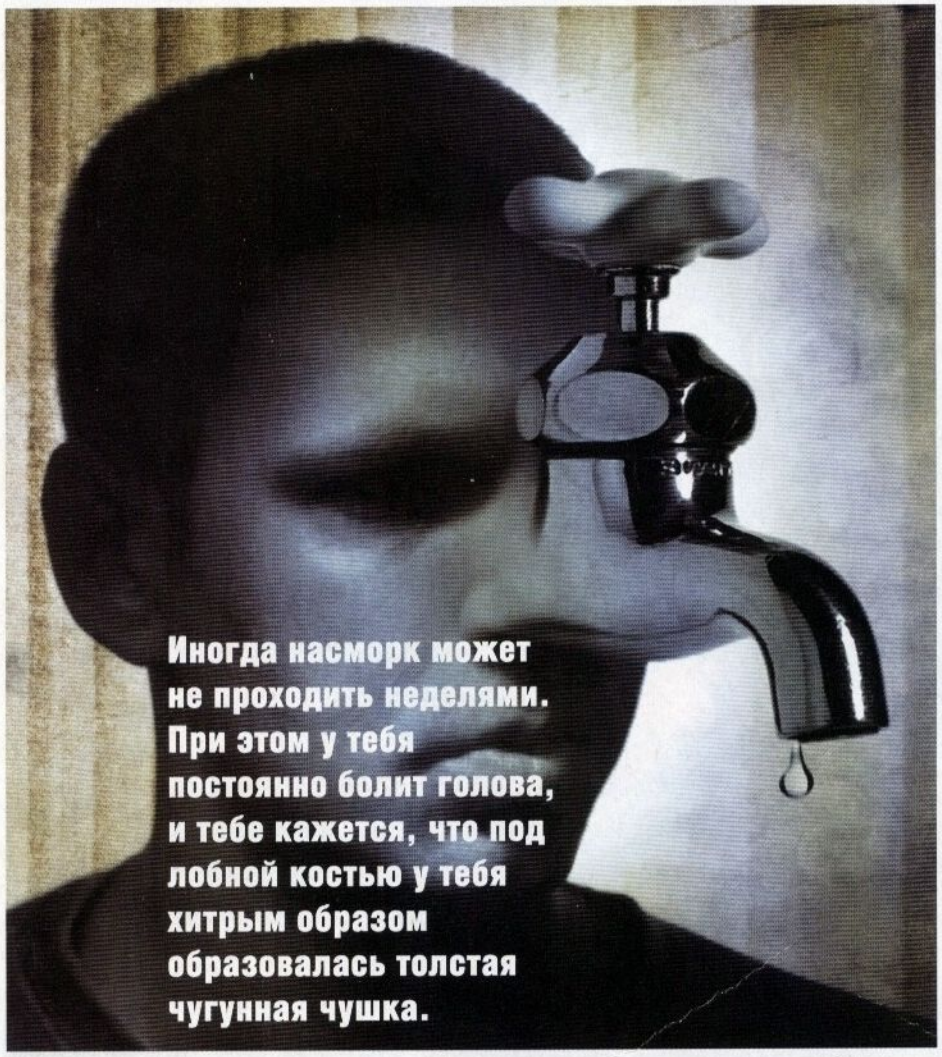
► Секс в парилке — настоящее самоубийство! Организм и так функционирует в экстремальном режиме, и дополнительная нагрузка может сыграть весьма злую шутку.

1. Комбинированная щетка для массажа со съемной ручкой от **Mades**
2. Массажер «**Машина**» от **KDH Cosmetics**
3. Парфюмированный вазелин от **Gal**
4. Профессиональные стальные шары для массажа
5. Масло для тела и массажа **Finnhus** с экстрактом апельсина от **KDH Cosmetics**
6. Масло для массажа **Nature Shop** от **KDH Cosmetics**
7. Увлажняющая эмульсия от **Shiseido**
8. Нежный крем для рук от **Biotherm**

Благодарим за помощь в съемке спортивно-оздоровительный клуб «Спорт-Лайн Клуб» и салон красоты «Эго»

Фото: Дмитрий Донской; стилист: Марина Семенова; модель: Юрий Кисслев (агентство President)

Кранты



Иногда насморк может не проходить неделями. При этом у тебя постоянно болит голова, и тебе кажется, что под лобной костью у тебя хитрым образом образовалась толстая чугунная чушка.

Избавиться от такого насморка ты не можешь по одной простой причине — это не насморк, а синусит, или, проще говоря, воспаление слизистой оболочки одной, а то и нескольких придаточных носовых полостей (по-медицински — пазух). Кстати, если ты не слышал слова «синусит», то слово «гайморит» тебе наверняка известно потому, что воспаление гайморовых пазух встречается значительно чаще других. Предлагаем 12 способов лечения.

Очередной насморк, который мучает тебя уже несколько недель, возможно, имеет довольно неожиданную причину. Помнишь, лет пять назад тебе разбили нос, когда ты заступился за девчонку? Травма носа, искривленная носовая перегородка или любое другое препятствие, мешающее нормальному опорожнению носовых пазух, и даже простуда может стать причиной синусита — воспаления, вызванного бактериальной инфекцией.

От синусита страдает огромное количество наших сограждан, да и у тебя он, скорее всего, уже был. Во время простуды или приступа аллергии каналы носовых пазух закрываются и перестают работать, задерживая внутри полостей слизь и бактерии, которые вскоре начинают активизироваться, приводя к воспалению. В результате ты мучаешься как минимум 3 недели, то есть в три раза дольше, чем от большинства простудных заболеваний.

Разумеется, сначала ты всегда принимаешь синусит за обычный насморк. Дело в том, что оба заболевания имеют похожие симптомы: легкий озноб, неприятные ощущения в носовой полости, заложенность носа, тяжесть в голове и гнусавый голос. Однако у синусита есть один верный признак: ты не чихаешь, и из носовых ходов выделяется густая желтоватая слизь. При простудах слизистые выделения обычно бывают более жидкими и бесцветными. Именно по этой причине твой лечащий врач всегда интересуется цветом и консистенцией того, что течет из твоего носа.

Возникновение синусита предотвратить трудно, но, если уж он возник, лечить его следует как можно быстрее. Чем дольше носовые пазухи остаются воспаленными, тем больше они подвергаются воздействию бактерий, а отечность и присутствие в них слизи становятся постоянными. При сохранении симптомов простуды дольше 10 дней немедленно обращайся к врачу. Скорее всего, чтобы избавиться от синусита, тебе придется пройти двухнедельный курс лечения антибиотиками. Облегчить твои страдания наверняка помогут и наши советы, которые приводятся ниже.

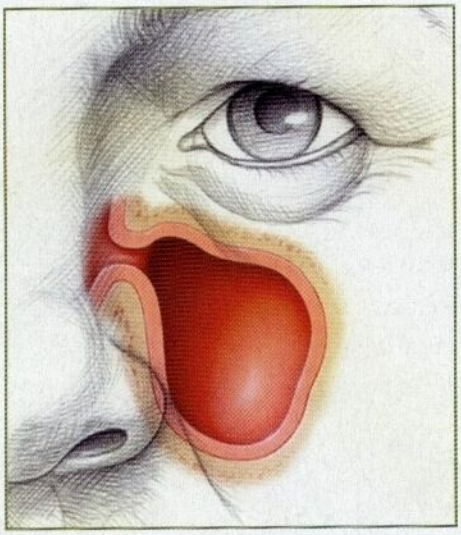
Больше времени проводи на ногах. Симптомы синусита наиболее остро проявляются по утрам из-за накопившейся за ночь слизи в носовых пазухах. Пребывание в лежачем положении в течение всего лишь 30 минут может увеличить отек на 20%.

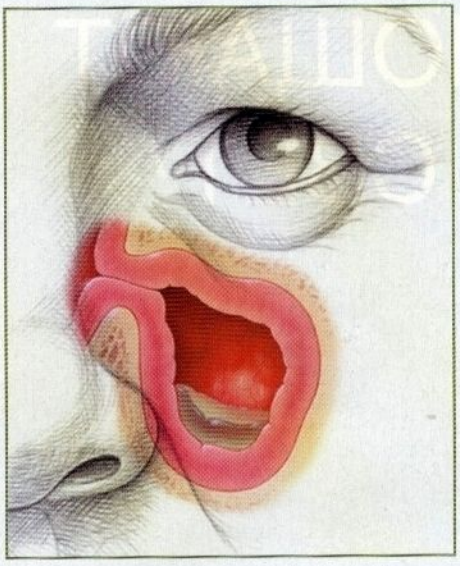
Ходи в баню. Горячий пар уменьшает отек носовых пазух.

Ешь грейпфруты. В них содержится глутатион — антиоксидант, помогающий регулировать давление внутри

Фото: William Duke

НОРМАЛЬНАЯ ГАЙМОРОВА ПОЛОСТЬ: жидкость оттекает свободно





СИНУСИТ: воспаленные ткани задерживают слизь

носовых пазух. Результаты исследований, проведенных недавно в Голландии, показывают, что у больных хроническим синуситом содержание глутатиона в носовой полости гораздо ниже, чем у здоровых людей. Неплохими источниками глутатиона являются также апельсины, персики, спаржа и картофель.

Пользуйся каплями от насморка в разбавленном виде. Если для уменьшения заложенности носа ты используешь капли или спрей, не перебарщивай. Дело в том, что применение подобных препаратов в течение даже трех дней может вызвать раздражение слизистой носовой полости. В результате синусит только обострится. Чтобы не допустить этого, наполовину разбавь капли кипяченой водой. Такой разбавленный раствор хорошо снимает симптомы болезни, а пользоваться им ты можешь в два раза дольше.

Высмаркивайся аккуратно. Из каждой ноздри по очереди и не шумно. Пушечные залпы, которые ты себе иногда позволяешь, лишь еще глубже загоняют бактерии в носовые полости.

Разминайся в середине дня. Энергичные физические упражнения прочищают носовые полости ничуть не хуже лекарств. Дело в том, что адреналин действует как сосудосуживающий фактор, частично снимая отечность слизистой оболочки носа.

Налегай на хрен. Эта острая приправа содержит аллил-изотиоцианат — химическое вещество, которое входит в состав ряда лекарственных средств от насморка, и полезные фитонциды. Находясь дома, почаще прикладывайся к баночке с хреном, разумеется, если срок годности продукта не истек еще в прошлом году. Если ты не любишь вкус хрена, просто подыши им.

Пользуйся солевым раствором. Он подсушит разбухшие ткани носовой полости, несмотря на то что в его состав не входят сосудосуживающие компоненты. Растворите чайную ложку соли в пол-литре кипяченой воды (для дезинфекции кипяти воду в течение 10 минут) и попромывай нос, втягивая поочередно каждой ноздрей соленую воду. Дыши при этом ртом.

Пей только легкое пиво. В часы досуга откажись от портера и других крепких сортов пива — в них содержатся дрожжевые грибки, которые могут резко обострить течение синусита. Кстати, отчасти и по этой причине ты, пропустив несколько банок темного импортного пива, иногда ощущаешь некоторую отечность лица.

Употребление пенного напитка с повышенным содержанием алкоголя ведет также к обезвоживанию организма, в результате чего скапливающаяся в носовых пазухах слизь загустевает. Поэтому уж если и пить пиво, то только легкое.

Единственный порок, от которого следует отказаться полностью, это курение. От вдыхания дыма слизь становится более густой, и синусит обостряется.

Ешь куриный бульон с... огоньком. Приготовь еду, которая поможет тебе хорошенько прочистить носовые пазухи. Для этого добавь в куриный бульон 1/2 столовой ложки острого перца и 1/2 столовой ложки сухого чеснока в порошке. Перец и чеснок вызовут приток крови к слизистым, и дышать станет гораздо легче. Куриное мясо содержит цистеин — аминокислоту, которая препятствует образованию слизи в носовых пазухах и уменьшает раздражение в носоглотке.

Пей белое столовое вино. Откажись от красных вин — в них содержатся вещества, которые вызывают разбухание тканей носовых пазух. По некоторым данным, у 28% больных синуситом болезнь обостряется после стаканчика красного вина.

Массируй нос перед сном. Перед тем как ложиться спать, регулярно проводи массаж носовых пазух. Для этого слегка придави нос с обеих сторон большими пальцами, задержись на 30 секунд и отпусти. И так несколько раз. Эта несложная манипуляция усиливает ток крови, помогает снять боли и чувство давления, которые ты ощущаешь в гайморовых полостях, особенно когда находишься в лежачем положении.

Если синусит не поддается лечению антибиотиками, необходимо сделать рентген — это позволит определить, что именно блокирует твои носовые пазухи. Чтобы восстановить нормальное дыхание, может потребоваться операция. Хирург расширит отверстия носовых пазух, чтобы в результате новых инфекций они не закрывались полностью. Это реальная возможность навсегда избавить себя от занудного насморка. Операция, кстати, довольно простая и практически не дает осложнений. MH

Автор: **Александр Черкудинов**

Чувство РИТМА

и партнерша во второй позиции

Девчачье это дело, в сущности. По мне так лучше в футбол погонять. На ящик пива, например. Но, с другой стороны, доколе можно уныло шутить «он нэ тацуэт», продолжая являть собой бюст на родине героя за столом со следами продолжающегося праздника жизни.

И все потому, что просто изрядно подзабыл, как это — танцевать. А если по правде, то никогда толком и не знал. Потому что в твоей юности все танцы делились на «быстрый» и «медляк», в процессе которых можно было в полутьме либо совершать сколь угодно хаотические движения всеми частями тела, либо обниматься-целоваться на грани петтинга, слегка передвигая ногами. Короче, сообразив, что это совсем неплохо — изящно сжечь изрядное количество калорий, совместив это с приятной возможностью познакомиться с какой-нибудь юной очаровательной дамой, я отправился в путешествие по танцшколам.

Стрит-джаз

Легкие переживания по поводу того, что я (см. фото) мало похож на солиста балетной труппы Мариинки (даже в отставке), развеялись прямо на старте танцмарафона. Прямо скажем, встречаются там — особенно у мужчин — комплекции и более впечатляющие. Некоторые затруднения, правда, возникли в процессе поисков. При достаточно впечатляющем выборе трип-хопов, хаусов и брейков, где, увы, даже 25-летний выглядит мезозойским ископаемым, предложений для начинающих с более солидным жизненным опытом не так уж много. К тому же, в отличие, скажем, от Европы, где по три школы на квартал и каждая специализируется на конкретном танце, у нас более универсальный подход. Особенно, если речь идет о занятиях индивидуальных и, соответственно, выше оплачиваемых. Но именно этого-то мне меньше всего хотелось. А потусоваться? А девушки? А... Короче, мой выбор пал на демократичные: сальсу (нечто среднелатиноамериканское), стрит джаз, рок-н-ролл (облегченный вариант) и бальные танцы. О том, чему я там учился, — я подробно отчитаюсь. А пока скажу, что в итоге я без всякой жалости расстался с почти пятью лишними килограммами и каждое утро изображаю нечто карнавальное нижним торсом во время бритья.

Сколько килокалорий сжигаешь: 850 в час

Для желающих растрясти лишний жирок — это король танцев. Если ты внутренне готов к перспективе в течение часа изображать из себя запасного из группы Spice Girls, внезапно выпущенного на замену травмированной «перчинки» под фонограмму, которую ты слышишь первый раз в жизни. Словом, нечто вроде современной версии диско-лихорадки 80-х (особое спасибо господину Траволте)... Запара, доложу я вам, очень и очень приличная. Дядя-учитель (у инструкторов-женщин, говорят, мужчины в группах хуже приживаются — стесняются) в очень быстром темпе показывает все, что ты должен с собой сотворить. Потом вслед за ним ты отрабатываешь каждое движение по отдельности. Тоже вкратце. Потом — уже самостоятельно — судорожно стараешься собрать все это в единое целое, пытаясь окончательно не вывалиться из этого негуманного ритма. Не хотел вдаваться в подробности, но просто нет сил не наябедничать: руки в стороны, руки скрестить на груди, правую руку вверх, руки на бедра, наклон вперед, словно ты решил отжаться от табуретки, наклон назад, словно у тебя сердечный приступ, поворот вокруг собственной оси, грациозный, вы ж понимаете, прыжок... И это лишь один эпизод. Секунд на 10-15. Хорошо хоть ты настолько занят, что не успеваешь заглянуть в зеркало, осведомиться, как ты смотришься со стороны. Да и остальным обаятельным и привлекательным тоже некогда тебя особо разглядывать.

Шанс познакомиться с девушкой (из пяти баллов) — 2

Проведя целый час в окружении стройных и чертовски привлекательных особ женского пола, я с глубочайшим разочарованием отметил, что их желание обзавестись партнером могло бы быть и более ярко выражено.

Шанс нанести себе моральную травму — 5

Если учесть, что почти две трети присутствующих еще не отпраздновали своего 25-летия со всеми вытекающими из этого последствиями (фигура, пластика и все такое), ощущение слона в посудной лавке тебе почти гарантировано.

Форма одежды Если тебя категорически не соблазняют лайкровые леггинсы и микроскопические майки типа топик, надень просторные спортивные штаны и майку. На ноги — кроссовки.

Сколько времени надо, чтобы чему-то научиться Если нет проблем с координацией движений и чувством ритма, то основы можно заложить за 3-4 недели. Увы, я к этой категории людей не отношусь.

Стоимость От 1 до 8 у.е. в разных танцшколах.

Бальные танцы

Сколько килокалорий сжигаешь: 500 в час

Для того чтобы быть (или хотя бы казаться) элегантным, легким и непринужденным, надо, черт подери, очень... ну очень, постараться. И потрудиться. Черт побери! И я старался. Потел. Не потому, что много и быстро. А потому, что довольно медленно и предельно осмысленно. То есть 1/16 шага влево-вправо равносильна расстрелу. В качестве направленных на тебя стволов — глаза партнерши, которой ты только что отдавил ногу. Или забыл поддержать ее талию во время эффектного танго-па... Если исходить из того, что спрос определяет предложение, то желающих поучиться бальным танцам на дилетантском уровне совсем немного. И в основном это супружеские пары (их мужские и, как правило, довольно шкафообразные половины с мобилами в натуре, впрочем, нередко прогуливают по очень уважительным причинам). Но если сильно хочется, то ассистентка преподавателя тебе будет обеспечена. Или две. Особенно если ты занимаешься индивидуально.

Шанс познакомиться с девушкой (из пяти баллов) — 1

Это чисто конкретно. То есть зависит от обстоятельств. Лично я таких шансов не разглядел. Может, потому, что слишком увлекся обузданием собственных непослушных конечностей и не обратил внимания на единственную свободную партнершу, которая мне досталась.

Шанс нанести себе моральную травму — 3

Поскольку дело происходит в зале для профессионалов со станками и зеркалами во всю стену, не убедиться в собственной неграциозности просто невозможно.

Форма одежды Брюки и чудовищно скользкие ботинки на кожаной подошве.

Сколько времени надо, чтобы чему-то научиться 12 уроков. И это как минимум.

Стоимость От 8 у.е. в танцшколе. От 35 у.е. на дому.

Рок-н-ролл

Сколько килокалорий сжигаешь: 700 в час

Не зря говорят, что совершенно разучиться кататься на велосипеде и коньках невозможно. То же и с рок-н-роллом. Естественно, в юности безумно далек я был от мысли пойти куда-нибудь учиться этому. Да и выбора особо не было. Но жизнь заставила. Основной инстинкт. И все такое... Спасибо всем! Никаких трудностей в опорно-двигательном аппарате я не испытал. Да и в движения инструктора вглядываться особенно не пришлось. Все знакомо. Мой организм все это делает почти автоматически. Не говоря уже о том, что, когда партнерша крутится, ты можешь перевести дыхание, вглядеться в ее формы, очертания и все такое.

Шанс познакомиться с девушкой — 5

Насчет юной и трепетной девушки не уверен. А вообще на свете полно вполне одиноких и красивых женщин (от 26 и далее), ищущих спутника для танцев и жизни. По крайней мере у меня сложилось именно такое ощущение. Хотя, возможно, это просто рок-н-роллом навеяло...

Шанс нанести себе моральную травму — 1

Стремится к нулю, если тебя случайно не занесло в группу по спортивному рок-н-роллу с элементами акробатики.

Сколько времени надо, чтобы чему-то научиться Если речь идет о том, чтобы вспомнить давно забытое, — достаточно двух-трех занятий. Если с нуля — не менее 6-7 занятий.

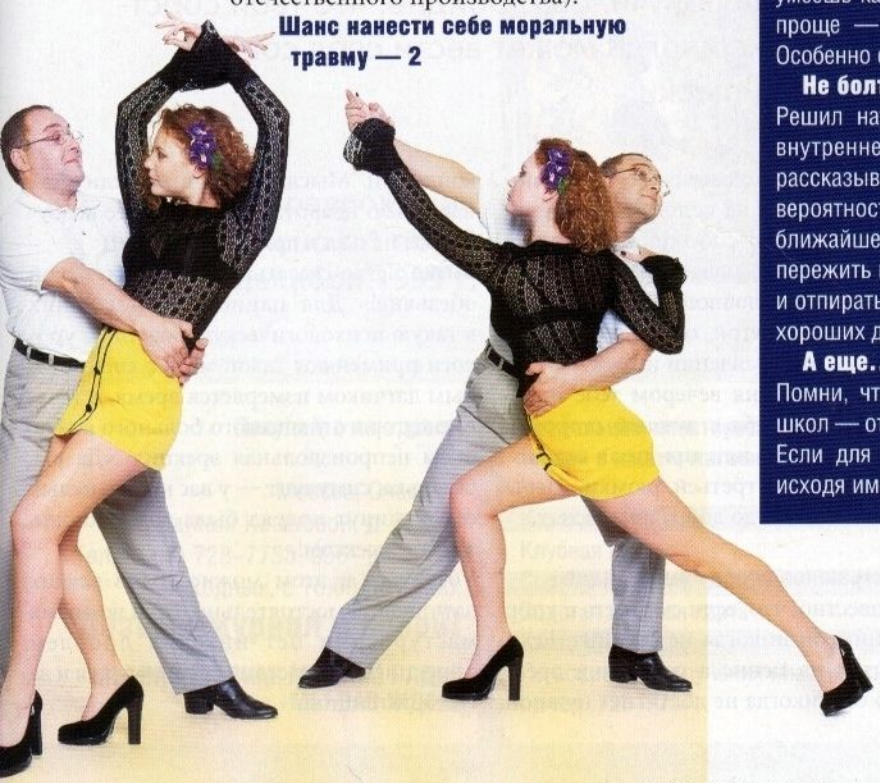
Форма одежды Джинсы. Х/б, короче.

Стоимость От 4 у.е.

Сальса

Сколько килокалорий сжигаешь: 800 в час
Если твои папа и мама... Ну, в общем, если ритмы латино-африкано отсутствуют в твоей крови по естественным причинам, то самые большие затруднения у тебя могут возникнуть с волнообразными тазобедренными движениями. Во-первых, потому, что верхняя часть туловища при этом должна оставаться неподвижной (кроме рук). А во-вторых, из-за стойкого ощущения, что пленка с музыкой прокручивается в слегка замедленном режиме перемотки. Зато насчет контакта с партнершей здесь все в порядке. Ибо сальса — это нечто среднее между ламбадой, самбой, румбой и бумбой какой-нибудь. А чтобы в энергетическом поле между тобой и партнершей периодически вспыхивали мини-молнии нужно совсем немного. Просто водопады твоего пота, стекающие по носу и спине, должны смотреться так, как на героях американских боевиков, только что выигравших решающую схватку, а не как на загнанной лошади. Из того же боевика.

Шанс познакомиться с девушкой — 4
И потому, что в процессе обучения ты непрерывно меняешь партнерш (так принято), пытаешься непринужденно им улыбаться, шутить, преодолевая одышку, и... Словом, я никогда не утверждал, что тесный физический контакт с красивой женщиной не придает моим мыслям вполне определенное направление. И, похоже, я здесь не одинок. Иначе почему именно латиносские танцы по популярности уступают в Москве только тинейджерским попрыгушкам? И, кстати, именно здесь соотношение непарных мужчин и женщин доходит до рекордного 40 : 60. Причем в дорогих по нашим меркам школах (7-8 у.е. за занятие) половина мужчин — иностранцы (девушки, в основном, отечественного производства).

Шанс нанести себе моральную травму — 2

Если ты вполне освоил основные 4-5 движений, можно позволить себе самовыражаться под музыку, сделав вид, что это и есть твой неповторимый стиль. Конечно, если вполне уверен, что его неповторимость не следствие его чудовищности.

Форма одежды Чем хороши просторные брюки? Тем, что у них меньше шансов лопнуть сзади в самый неподходящий момент. И еще. Какой настоящий мачо-амиго застегивает рубашку на все пуговицы?

Сколько времени надо, чтобы чему-то научиться После двух занятий я решительно покинул уютное место за столом на одной из реальных вечеринок. И, надо сказать, что выглядел не самым неуклюжим среди танцевавших.

Стоимость От 1 до 8 у.е.

ПЛОХОМУ ТАНЦОРУ...

Все под контролем
В сущности, вся наша жизнь — это танцы. Либо с волками, либо с кем-нибудь более нежным и пушистым (что, впрочем, совершенно не свидетельствует об их скрытой зубасто-когтистости). Короче, не хочешь стать подкаблучником, диктуй свои условия — веди партнершу! Даже если, в отличие от нее, ты еще не усвоил всех тонкостей. Если она не сможет подстроиться под твой сугубо индивидуальный стиль, это ее проблемы. А если не сможешь подстроиться ты... Поверь, в мире есть чувства получше, чем чувство вины.

Будь попроще
Если кто-то где-то как-то вдруг порой пригласил тебя на твой первый вальс в жизни и ты просто не в силах отказаться, постарайся забыть разнообразные изящно-скользящие движения из фильмов а-ля «Война и мир», показательные выступления с чемпионатов мира по фигурному катанию и... Словом, если не умеешь как надо, — делай как получится. И будь попроще. Чем проще — тем меньше шансов выглядеть как полный идиот. Особенно если не удержишь равновесия. Или партнершу.

Не болтай
Решил научиться танцевать — отлично. Но пока у тебя нет внутреннего ощущения, что ты чему-то научился, — не рассказывай об этом друзьям. Чем лучше друг, тем меньше вероятности, что он упустит возможность подколоть тебя на ближайшей вечеринке. То есть прилюдно. То есть тебе придется пережить несколько неприятных минут, если выдерживать паузу и отпираться. Или ударить в грязь лицом. Самое обидное, что на хороших друзей и обижаться за такую мелочь как-то несолидно.

А еще...
Помни, что основная особенность национальных танцевальных школ — отсутствие душа, который можно принять после занятия. Если для тебя это принципиально, ищи подходящий вариант, исходя именно из этого параметра. Но это будет непросто.

Фото: Дмитрий Донской; стиль Марина Семенова; модель: Ольга Ковлагина (агентство «Вамп»)

КУДА ЗВОНИТЬ

Школа танцев Duncan Тел.: 960 2000, доб. 370
Центр танца Т.Тимофеевой Тел.: 244 7407
Школа латиноамериканского танца
Тел.: 469 6960, 490 7754.

Если друг отказался вдруг

–Тише, тише. Кажется, он пошевелился!

Автор: **Отте Пель**

Ты так ждал, надеялся и верил, а в результате ничего не получилось. Обидно, что твой собственный пенис иногда может вести себя совсем не по-товарищески.

По статистике, каждый из нас хотя бы однажды не смог добиться эрекции именно в тот момент, когда она была решительно необходима. Как утверждают урологи, в 80% случаев эректильной дисфункции у мужчин младше 50 лет ее причина не связана с биологическими реакциями. То, что специалисты называют ситуационной импотенцией, вызвано внешними, а не внутренними причинами. Чтобы избежать повторения этой неприятной ситуации, стоит проанализировать причины, ее породившие.

Сто грамм для храбрости

Каждый из нас уверен, что знает свою норму. Но перейти грань ничего не стоит. Исследования американских ученых показали, что если количество выпитого превышает 1,5 мл на килограмм веса испытуемого, то его способность достичь эрекции ощутимо падает. Алкоголь подавляет работу головного мозга, а пенис, как и любой другой орган, нуждается в правильном управлении из центра.

Вывод Если сегодня вечером тебе предстоит показать себя с лучшей стороны, попроси бармена или приятеля остановить тебя после третьей рюмки. Игры с огненной водой до добра не доводят.

Это страшное слово «импотенция»

Всем известно, что, если смотреть в упор на чайник, он никогда не закипит. Если уставиться на пенис в ожидании эрекции, то он никогда не достигнет нужной кондиции. Мысль «получится или нет» настолько неэротична, что от нее возбудиться нельзя в принципе.

Вывод Легко сказать: «Не думай о белой обезьяне!» Для пациентов, попавших в такую психологическую ловушку, урологи применяют такой метод: специальным датчиком измеряется время, в течение которого у мнимого больного во сне была непроизвольная эрекция. «Да вы, батенька, симулянт — у вас ночью целых сорок минут подряд была возможность заняться сексом!»

Убедиться в этом можно и без всяких датчиков, самостоятельно. Если во время мастурбации нет никаких проблем с эрекцией, то не стоит беспокоиться и за свою потенцию.

Фото: Dale May

Неудачный опыт

В прошлый раз ты был не на высоте. В этот раз тебя мучают тревожные предчувствия. При этом чем больше ты зацикливаешься на своем негативном опыте, тем вероятнее неудача в этот раз.

Вывод Постарайся не фиксироваться на проколе и выкинь из головы мысли о поражении. Если это произошло один раз, то и надо относиться к этому как к временному и случайному явлению. В противном случае проблема станет нарастать как снежный ком. Найди способ заглушить на корню пораженческие настроения. В прошлый раз наверняка был какой-то фактор риска. Например...

► Его величество Стресс

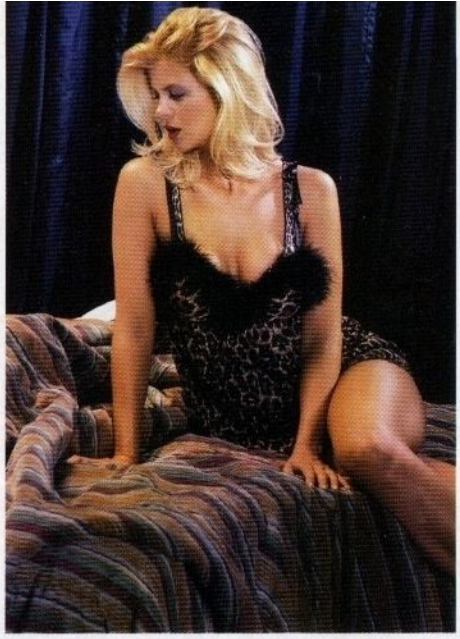
Злейший враг эрекции. Вполне возможно, что сотрудники и клиенты не участвуют непосредственно в твоей сексуальной фантазии, но днем они так тебя достали! Возникает своеобразный эффект присутствия — то есть внутри головы ты продолжаешь неприятный диалог с шефом. При таком раскладе даже Казанова ни на что не способен.

Вывод Измени любовный сценарий. Это простейший и весьма эффективный способ отвлечься от посторонних мыслей, а заодно и перестать беспокоиться о том, как у тебя все получится. Непривычные ощущения захватят тебя целиком, и не останется времени на посторонние размышления. Так что начните с поцелуев за столом на кухне, потом, раздевая друг друга на ходу, переместитесь в комнату — и завершите все прямо на ковре.

► Вечер с супермоделью

Для многих свидание с прекрасной дамой может стать настоящим испытанием. Мысль о том, как она совершенна, заставляет тебя беспокоиться — насколько ты сам ей соответствуешь. И ты невольно вступаешь в воображаемую конкуренцию со всеми мужчинами, которые вожделеют твою партнершу. А результаты из-за этого могут оказаться плачевными.

Вывод Постарайся больше думать о своей партнерше, чем о себе. Преврати предварительные ласки в неторопливое и внимательное исследование всех чувствительных уголков ее тела. Ты и сам почувствуешь себя более комфортно, и она оценит твое самообладание.



Постарайся больше думать о партнерше, чем о себе. Преврати предварительные ласки в неторопливое исследование всех чувственных уголков ее тела.

► Девушка без адреса

Ты видел ее только один раз — на кассете с крутой эротикой. Но она поселилась в твоем воображении. И когда ты занимаешься любовью с реальной партнершей, неудержимо тянет фантазировать о сексе с «той». В результате ты обнаруживаешь, что ни о каком сексе речи идти не может. Причиной всему чувство вины. Возможен и такой вариант — ты любишь жену, но недавно тебе страшно понравилась кузина друга. У вас ничего не было, вы просто поцеловались на прощанье — но ты почему-то чувствуешь себя виноватым, и это подавляет тебя. И твою эрекцию.

Вывод Нет ничего страшного в подобных фантазиях — большинство мужчин не испытывает по их поводу никакого дискомфорта. Но если тебе не по себе, то воспользуйся принципом «разделяй и властвуй». Когда ты будешь один дома, возьми свою воображаемую девушку в постель. Делай с ней что хочешь — разумеется, мысленно. Однако с реальной партнершей будь один на один. И не посвящай ее в свои фантазии.

► Неудачная позиция

В некоторых сексуальных позициях непросто удержать эрекцию. Например, когда мужчина лежит на спине, то с точки зрения кровообращения это не самая удачная поза — кровь может недостаточно снабжать пещеристые тела члена. Кроме того, в некоторых позициях тебе может быть просто неудобно — а если движения пениса затрудненные, то возбуждение быстро спадает.

Вывод Попробуй миссионерскую позицию. Когда ты сверху, то даже сила земного притяжения помогает кровоснабжению полового члена.

► Горькие пилюли

Довольно большая группа лекарств обладает прегадким побочным действием — а именно угнетает эрекцию. К таковым относятся некоторые антидепрессанты, препараты, нормализующие кровяное давление, средства от простатита, мочегонные и противоязвенные препараты. Многие доктора забывают сообщить об этом «побочном действии». Не стоит усматривать в этом злой умысел. Вероятно, они по наивности считают, что, если у тебя депрессия или открылась язва, тебе будет не до секса.

Вывод Спроси впрямую. Дай доктору понять, что для тебя мужская состоятельность значит не меньше, чем нормальное давление. Возможно, от твоего недуга есть более современные препараты, без побочных действий. А также не забудь внимательно изучить информацию на вкладыше.

► Натруженные ладони

Нет, мы ничего не имеем против мастурбации. Напротив, она позволяет поддерживать в порядке половую функцию — и доставляет приятные минуты. Но иногда атлет, переусердствовавший во время тренировок, проигрывает в решающих соревнованиях. Единственная опасность слишком усердной мастурбации заключается в привыкании к определенным условиям. Своими руками ты без труда достигаешь эрекции, а для партнерши это может оказаться непосильной задачей.

Вывод Постарайся мастурбировать пореже и внеси коррективы в технику мастурбации. Пусть по ощущениям это больше будет походить на половой акт. Например, стимулируй член не открытой ладонью, а кулаком, пользуясь им как своего рода помпой. Кроме того, попроси свою партнершу использовать во время прелюдии оральную стимуляцию и покажи ей, какие ласки руками поддерживают твою эрекцию «на высоте». MH

РАЗМЕР

Первая циферка — понятна и универсальна. Это окружность шеи. Если она указана в дюймах, учти, дюйм это примерно 2,5 см. И еще один нюанс. Измеряя шею, подложи под сантиметр палец где-нибудь в районе кадыка. Просто для того, чтобы не чувствовать себя висельником, когда застегиваешь воротник. Со второй цифрой — сложнее. В некоторых странах указывают рост человека, в некоторых — длину руки (от 7-го позвонка до запястья). То есть без консультации продавца не так-то просто разобраться.

СТРОЧКА

Помимо уже упомянутой планки, ее можно наблюдать на петлях, там где вшивается рукав, на карманах, манжетах и прочих швах. Она должна быть ровной и плотной. Одинарная строчка лучше подчеркивает линию. Двойная — иногда морщит. К сожалению, эта ее дурная привычка может обнаружиться только после нескольких стирок.

ХЛОПОК

Конечно же он, родимый. Но если он и только он, то рубашка быстро мнется. Если в него добавлена синтетика, то проблема утюга становится не столь актуальной, но зато сорочка быстрее теряет радикально белый цвет. Желтеет и увядает. Рубашки из крученой хлопковой нити не столь строги, как сорочки с гладкой фактурой, но зато более универсальны. Можно и без пиджака, и без галстука, и на рыбалку.

ПОЛОЧКА И ПЛАНКА

Полочка — это то, к чему пуговицы пришивают и карманы и где петли прорезают. Петли, впрочем, могут быть и на планке (ну то есть такой полосочке, простроченной с двух сторон). Кстати, о строчке. У рубашек высокого качества обычно наблюдается 14 стежков на дюйм. Если их меньше 11 — не бери эту рубашку. Где-то не там ее делал кто-то не тот.

ВСТАВКИ

Жесткие пластинки из металла или пластика, избавляющие кончики твоего воротничка от необходимости развеваться на ветру, как уши коккер-спаниеля. Классическая белая рубашка под пиджак и галстук просто обязана иметь вставки. Но с другой стороны, нелишне проверить их гибкость. Чем они неподатливее, тем больше шансов ощутить себя уже упомянутым коккер-спаниелем в очень-очень строгом ошейнике.

ПУГОВИЦЫ

На рубашке отменного качества — это еще и украшение. Делают их либо из натурального перламутра, либо из твердого пластика. Главное, чтобы они не были слишком гладкими, иначе будут расстегиваться в самый неподходящий момент. Например, когда ты в кои-то веки решил наорать на шефа, сопровождая этот процесс выразительной жестикуляцией.

РУКАВ И МАНЖЕТЫ

На прорези рукава должна быть пуговица. Когда надеваешь рубашку — расстегни ее. Когда уже надел — застегни, и тогда манжет не будет вести себя как попало, даже когда снимешь пиджак. На самом манжете должны быть две пуговицы, пришитые на расстоянии 2-2,5 см (чтобы можно было надеть часы любой массивности), и две петли (в случае, если ты захочешь надеть запонки.

Рубашки бывают хорошие и разные. Мы — о хороших. Без классической белой сорочки под пиджак и галстук, конечно, не обойтись. Но и перебарщивать с белизной тоже не советуем.

Рубаха, парень!

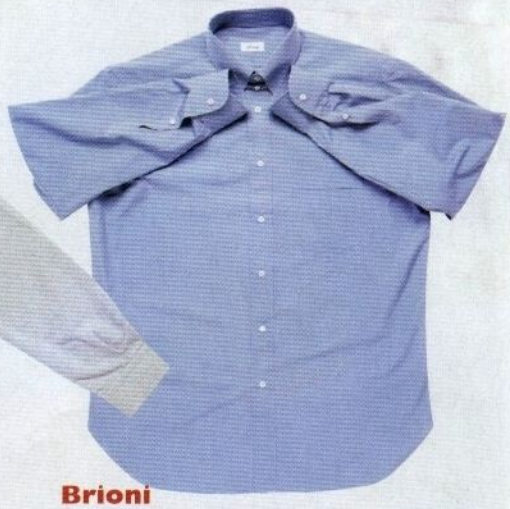
Levi's
Поздняя осень, грачи улетели...
Но проветрить легкие на пленэре никогда не вредно. Ты «за»? И мы не против.

Chevignon
Та же фазенда — вид изнутри. Камин, плед, дог, кайф.

Paul & Shark
Все вокруг природное, все вокруг мое...
Только вот лес обнажился и поля опустели.

Carrel
Сколько лет, сколько зим, старина!
Заходи! Извини, у меня в офисе слегка не прибрано.

Pal Zileri
На работу — как на праздник! С левой ноги шагом мар-р-рш!



Brioni
Вот он у меня где, ваш бизнес-план, уважаемый Михал Кузьмич!

Cerruti
Какой-такой павлин-мавлин? Не видите, я вкусно поужинать пришел. Меню мне!

Gucci
Какая жалость, что вы не танцуете, мадам! А я вот еще и не пою...

Dolce & Gabbana
И выиграл в блэк-джек во-о-от такую кучу денег. Куда дел? За пазуху положил. Рубашка-то и майка — два в одном. Сшиты крепко-накрепко.

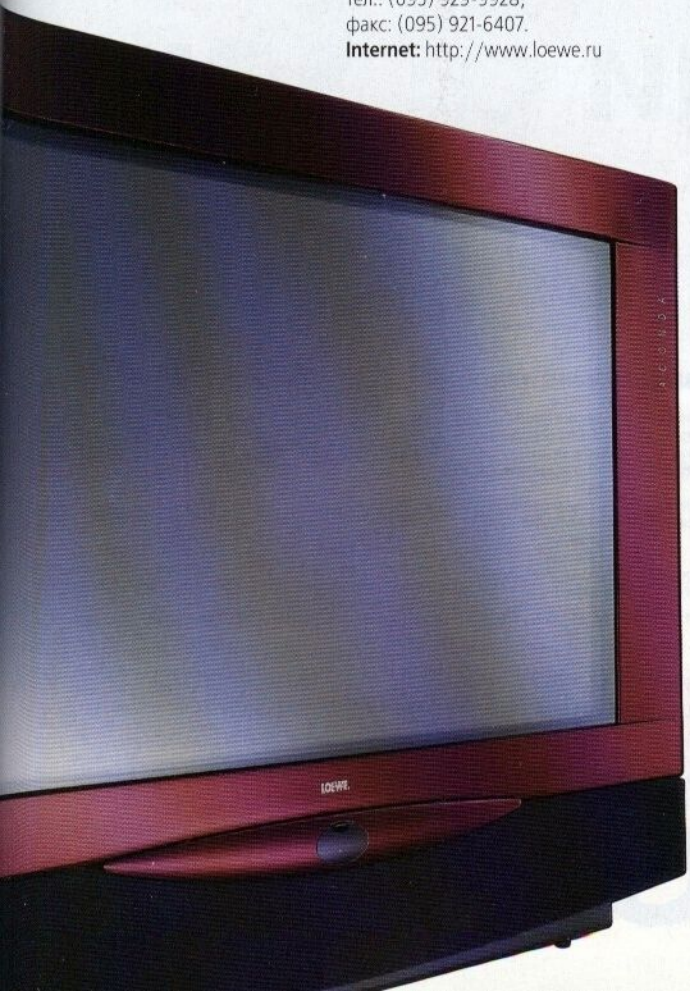
Телевизор с будущим.
Loewe Aconda

■ Еще более технологичен, устремлен в будущее, подтверждает все имеющиеся и предполагаемые стандарты. Loewe Aconda ознаменовал появление новейшего поколения телевизоров, возможности которых переходят границы, обозначенные традиционной техникой. Главные достоинства Aconda — непревзойденное качество изображения, элегантный дизайн, абсолютно плоский кинескоп и более простое управление, по сравнению с остальными высококлассными моделями Loewe.

■ Доступ к свободно принимаемым цифровым спутниковым каналам обеспечивается с помощью TV-Digital. Помимо этого, у Aconda есть опция цифрового звука AC - 3 (Dolby Digital) или выход в интернет online. Loewe Aconda — единственное реально существующее воплощение цифровой техники будущего.

DVB
Digital Video Broadcasting

Представительство Loewe в России:
Москва, Центр, Петровский пер.,
дом 5, стр. 2, офис 10,
тел.: (095) 929-9928,
факс: (095) 921-6407.
Internet: http://www.loewe.ru



Loewe Aconda 9381 ZW

Товар сертифицирован

LOEWE.

Покупайте технику фирмы **LOEWE** только у авторизованных дилеров.
За справками обращаться в представительство **LOEWE** в России.

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Новый год
как не позеленеть и светиться от счастья

Самые завернутые подарки

Секс: все снегурочки тают!

Не жуй вату: рецепты без бороды

Гости без жертв и разрушений

Шоппинг–стресс до лампочки

Первый тест — за здоровье!

При параде черным по белому

ЭКСТРЕННЫЙ ВЫПУСК

Дареному коню — в зубы!

Шоппинг-стресс под Новый год — дело обычное. Но и с ним можно справиться.

Считается, что подарки дарить приятнее, чем получать. Вероятно, данное утверждение вполне истинно, но в предновогодние дни в этом можно легко начать сомневаться. Стресс, вызванный необходимостью приобрести сразу двадцать пять разных предметов в подарок двадцати пяти совершенно разным людям, вполне способен превратить тебя в мрачного и зашуганного нелюдима. Не совсем то, что требуется для удачной встречи Нового года.

► Времени ни на что не остается.

► Похоже, ты все-таки перепутал размер, и этот лифчик на Ирку не налезет. Что самое печальное, тебе больше некому презентовать подобный интимный предмет, а обзаводиться новыми знакомствами специально для этих целей ты сейчас явно не в состоянии.

► В магазинах много людей.

► В магазинах мало вещей.

► В магазинах хотят слишком много денег.

► Куда подевались все эти чертовы керамические чайники? Еще неделю назад ими торговали во всех окрестных палатках.

► Твоя фантазия категорически отказывается придумывать подарок Семен Семеновичу. Кажется, ему вообще ничто принципиально не нравится.

► Мама заранее сказала, что бы ей хотелось получить — металлический круглый будильник с двумя звенящими шляпками, белым циферблатом и красными стрелками. В тех шестнадцати часовых магазинах, где ты уже был, ничего похожего не обнаружилось. Если круглый — то синие, если с красными, то пластмассовый, если шляпка звенит, то одна. За что, мама?!

А ведь когда-то раньше, в счастливой предновогодней жизни ты наивно радовался тому, что у тебя так много хороших друзей, любящих родственников и замечательных коллег.

Чтобы окончательно не возненавидеть человечество, стоит осмысленно подойти к такому важному делу, как закупка новогодних презентов.

► Начинай покупать подарки загодя. Если еще за месяц до праздника ты увидел вещь, которая понравилась бы кому-нибудь из близких, не стоит ставить зарубку на двери магазина с целью вернуться сюда потом, ближе к знаменательной дате. Купи сейчас, так будет надежнее. А чтобы не было соблазна вручить подарок преждевременно, храни презенты для домашних на работе, а для коллег дома.

► Никогда не придумывай заранее, что ты будешь дарить. Искать что-нибудь конкретное — самое глупое, чем можно заняться в новогодних магазинах. Туда лучше отправляться с волшебной целью «пойти туда, не знаю куда, найти то, не знаю что».

► Составь список всех, кому тебе нужно

Men's Health
PROMOTION

будет сделать подарок. И не думай, что ты и так все легко запомнишь, — известно, что человеческое сознание плохо удерживает больше двух идей одновременно. Чтобы еще более облегчить процедуру, рядом с каждым пунктом списка сразу проставь максимальную сумму, которую ты готов потратить на данную личность. После того как все купил, компрометирующий документ лучше будет уничтожить.

▶ Предупреди продавцов, чтобы они не клали чеки с ценой в коробку. Традиционно считается, что вручать подарки, на которых указана их стоимость, — дурной тон. Тем не менее сохрани чеки у себя — на случай, если подарок придется обменивать или чинить.

▶ Подарки лучше покупать в больших разнопрофильных магазинах, где рядом продаются самые разные вещи. Учти, что усталый человек, забредший под Новый год в спортивный магазин, чтобы купить теннисную ракетку младшему брату, вполне способен поддаться искушению. Вместо того чтобы потом пилить в парфюмерный магазин, он очень даже просто может прямо здесь приобрести скакалку для тещи и боксерскую грушу для жены.

▶ Считается, что ты должен покупать не то, что нравится тебе, а то, что может порадовать другого. Это благородно, но неправильно. Подарок, который ты собираешься вручить, безусловно, должен нравиться и тебе тоже — только так ты получишь удовольствие от его покупки и вручения.

▶ Если ты покупаешь подружке одежду, обувь или белье, захвати с собой аналогичную вещь из ее гардероба. Это надежнее, чем пытаться втайне выведать у дамы ее размеры. Она может не догадаться, что ты готовишь ей приятный сюрприз, и слегка прилгать, указывая свои параметры.

▶ Красивая упаковка — это половина дела. Люди любят сюрпризы. Процесс развязывания ленточек и разворачивания бумаги доставляет едва ли не больше радости, чем сам подарок.

▶ Постарайся совершать покупки самостоятельно. Если ты идешь в магазин с подружкой, то вся творческая часть процесса — выбор, оценка, примерка — достанется ей, а на твою долю останется только право таскать пакеты, занимать очередь у кассы и не спорить, когда она говорит, что надо делать. Два человека справляются с покупками в два раза медленнее, чем один, а делать это, скажем, втроем столь же утомительно, как делать втроем что-нибудь другое. И последнее…

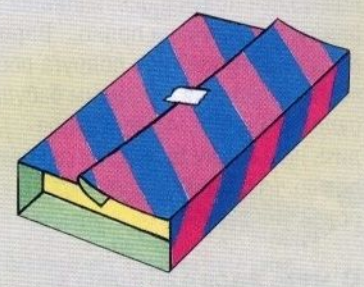
▶ Раз уж ты все равно шляешься по магазинам, то купи что-нибудь и себе. Прекрасное средство от предновогоднего закупочного стресса.

Подарки слева направо: парфюмерные наборы от Christian Dior; холодильник SR-S24FTA от Samsung; часы с лягушкой Daum; автомобиль BMW M5; перчатки Cerruti; шампанское Moët & Chandon.

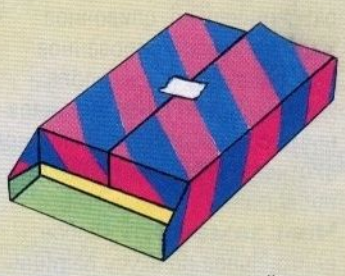
Наворочено

Чтобы не мудрить с заворачиванием сложных стереометрических фигур типа зонтика, автомобильного глушителя или корсета на китовом усе, красиво заверни подходящую по размеру коробку, разместив в ней свой скромный дар.

1. Размести коробку на листе бумаги так, как показано на рисунке.



2. Заверни вверх боковые края бумаги. Закрепи прозрачным скотчем.



3. Ровно загни вниз кромки верхней части обертки спереди и сзади.

4. Сложи уголки на кромке нижней части обертки. Любой сгиб сразу фиксируй скотчем.

5. Украшения сверху — банты, поздравительные открытки, ветки цветущей сакуры — прикрепляются с помощью обычного степлера.

Жили у бабуси...

А что бы такое вкусное приготовить к новогоднему столу? Пороемся в бабушкиных рецептах? А может, не надо? Хоть и вкусно готовили наши бабушки. Очень вкусно. Но, увы, большинство из их рецептов — на основе того, что тогда было в магазинах. А выбор был не впечатляющий. Прежде всего в смысле здоровой пищи. И как результат: жирновато все получалось, излишне калорийно, холестерина полно... Впрочем, если ты сам или твоя подруга решили воспользоваться любимым бабушкиным рецептом и при этом не навредить ни самому блюду, ни здоровью, мы дадим несколько полезных советов.

В чем засада Первое и, пожалуй, самое главное. В распоряжении наших мам были три основных кулинарных жира: свиное сало, сливочное масло и нерафинированное подсолнечное (хоть и полезное, но сильно пахнущее жареными семечками, который оно охотно передавало любому продукту).

Чем заменить Любое нейтральное по вкусу рафинированное растительное масло. Даже если речь идет о рецептах, где что-то, например вареники с картошкой или саму картошку, надо обжаривать со шкварками. Для того чтобы достичь специфического вкуса шкварок, вовсе не обязательно кромсать в сковородку шмат сала с ладонь. Достаточно обжарить в растительном масле несколько мелких ломтиков бекона.

В чем засада Если где и было майонеза в достатке, то по большей части в Москве. А иногда и там не бывало. Об оливковом масле и говорить не приходится. Сметана! Выручала сметана. От овощного салата, борща и окрошки до карпа, голубцов и пельменей с далеко не постной свининой.

Чем заменить От вариантов заправки салатов по итальянскому принципу — оливковое масло + немного винного уксуса до майонеза. Кстати, даже в американских справочниках о здоровом питании майонез по российскому рецепту отмечен как продукт вполне здоровый и правильный.

В чем засада Боржч! Счи или шти! Ну и так далее... Словом, за исключением некоторых южнороссийских регионов, помимо жирного петуха/курицы

Men's Health

PROMOTION

Подарки слева направо: свитер от Umberto Bilancioni; телефон Motorola; туалетная вода Ultraviolet от Paco Rabanne; тренажер Trophy от Kettler; вина Chenin, Anjou, Gamay; лак для ногтей и помада Miroir от Givenchy.

или куска говядины, это блюдо всерьез не воспринимается.

Чем заменить Бульонные кубики — быстрая, но не вполне адекватная замена нормального первого блюда. В кубике полно химии (соль, глютамат — вещество, обостряющее вкусовые ощущения, экстракты, вкусовые добавки и красители), и нет никаких гарантий, что твой желудок воспримет этот лабораторный коктейль с радостью. Если без супа ты не мыслишь даже праздничный стол, сделай его максимально постным. Варианты заправки: морковка с луком, обжаренные в растительном масле, сыр. Если все же без мясного/куриного бульона обойтись не в силах — убери хотя бы лишний жир. Для этого достаточно его охладить. Жир затвердевает наверху. А еще лучше — свари уху. Рыбий жир полезен. О чем мы не раз писали.

В чем засада Холодец, он же студень, — российское блюдо, замечательное, с хреном, абсолютно убойное по сути. Потому что это экстракт, содержащий массу всего плохого и хорошего, что есть мясе, костях и сухожилиях. И как результат — непомерно большая нагрузка на желудок, поджелудочную железу и кишечник.

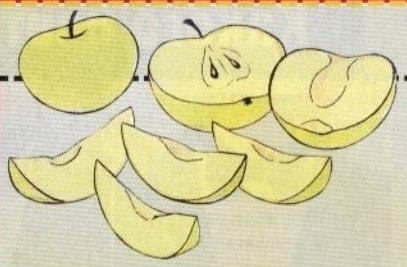
Чем заменить Нечем. Просто забудь о нем в следующем тысячелетии.

В чем засада Раньше было так: если на столе консервы, значит, либо обстановка приближена к боевой, либо праздник. На самом деле это консерванты, стабилизаторы, ароматизаторы и пр. Даже приготовленные по самым передовым технологиям консервы содержат много жира, холестерина, нитратов, нитритов и пуринов, вредных для организма.

Чем заменить Бери ориентир на натуральность. Купи не консервированную фасоль, а замороженную, не сардины в масле, а филе трески, не баклажанную икру, а баклажаны.

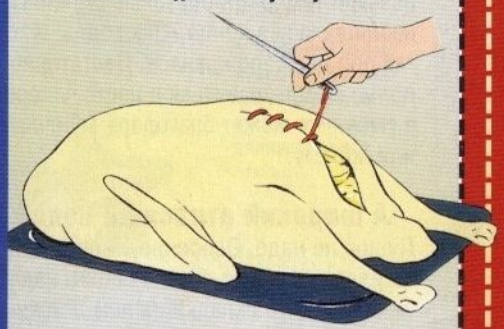
Хорош гусь!

Американцы предпочитают делать это с индейкой. Мы — с гусем. И не чревоугодия ради. Просто традиция такая. Вкусная.

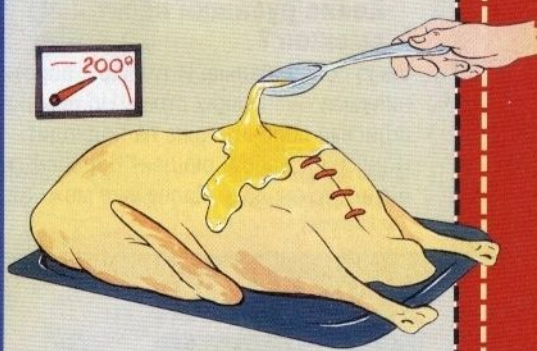


1. Яблоки (антоновка) очищают от сердцевины и режут на дольки.

2. Засовывают дольки в пузо гусю.



3. Зашивают пузо (можно яркой ниткой).



4. Поливают гуся в духовке вытопившимся жиром.

5. Режут специальным секатором и подают на извлеченных из его пуза яблоках. Можно и не резать. Тогда на лапки надевают такие бумажки кудрявые.

Какого цвета должен быть смокинг?

Какого цвета должен быть смокинг?

Как говаривал Генри Форд, можно выбирать любой цвет, при условии что он черный. Последний раз мода на коричневые и темно-фиолетовые смокинги наблюдалась в конце 70-х годов. И с тех пор не возрождалась. Достаточно полно самовыразиться в цвете человек в смокинге может благодаря бабочке или жилету.

А широкий атласный пояс?

Лучше не надо. Особенно, если талия не идеальна. Если все же решил надеть — помни, что складки на нем должны быть направлены вверх.

Какие рубашки носят под смокинг?

Само собой, белые. И только с воротничками — никаких стоек. Но обычная офисная сорочка тоже не подходит. И никаких жабо и рюшей! Впрочем, ты и сам это знаешь. Далее уже можно выбирать: широкая планка — узкая планка, воротнички с «крылышками» — воротнички без «крылышек»... Если шея короткая, выбирай без «крылышек», чтобы не натереть подбородок.

Покупать или брать на прокат?

Если ты не можешь обойтись без него более чем три раза в году — стоит купить. Одно из главных преимуществ смокинга в том, что он практически неподвержен влияниям моды. Насчет передать по наследству внуку — это уж как получится. Но лет 20 проходить в нем можно.

У меня уже есть черные ботинки. Можно ли надеть их под смокинг?

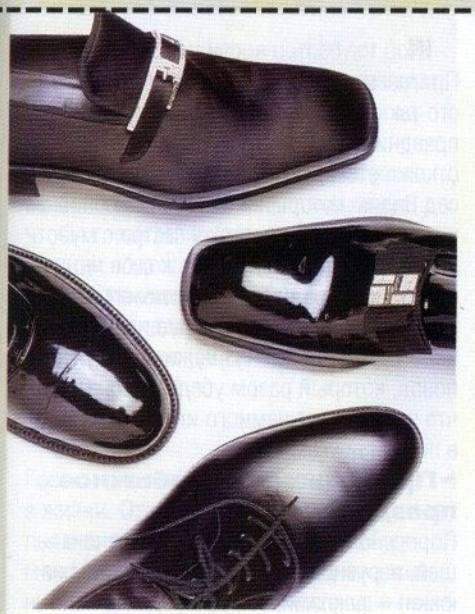
Скорее всего нет. Под смокинг нужны лаковые блестящие ботинки. Шнурки, пряжка или бантик — по вкусу. Носки должны быть черными, тонкими и, желательно, шелковыми.

А как насчет жилетов?

Сейчас они в моде. Главное, чтобы, когда ты снял пиджак смокинга (скажем, во время танцев), у окружающих осталось впечатление, что ты все еще

Men's Health
PROMOTION

Подарки слева направо: часы Luminor Marina от Panerai; стиральная машина EDC 310M от Electrolux; коллекционная кукла от Maria Rossi; DVD-плейер 2360P от LG; подарочный набор JOOP!; туалетная вода от Shiseido; клубная карточка от Gold's Gym; автомобиль Mitsubishi Galant.



в смокинге. Словом, жилет должен быть хорошим и дорогим.

Какого размера должна быть бабочка?

Это зависит от размеров твоего лица. Чем оно шире, тем больше должна быть бабочка. Круглолицый человек с маленькой бабочкой становится похожим на воздушный шарик, перевязанный ленточкой.

Должна ли бабочка быть обязательно черной?

Строго говоря, нет. Но в любом случае, она должна быть из того же материала, что и лацканы. Впрочем, в сочетании с достаточно ярким жилетом черная бабочка смотрится элегантнее.

Как завязывать бабочку, чтобы она не улетела

Бабочку на резинке носят только хорошо воспитанные мальчики-подростки. А взрослые джентльмены сами завязывают себе эту торжественную и в то же время игривую вариацию галстука.

1. Специальная жесткая лента для бабочки перекрещивается на шее. Более короткий конец ленты пропускается под длинным и поднимается.

2. Длинный конец ленты вытягивается на половину своей длины, после чего складывается пополам в обратную сторону.

3. Короткий конец ленты опускается и обматывается вокруг сложенного длинного конца ленты...

4. ...два раза.

5. После чего оставшийся кончик ленты заправляется под узел с обратной стороны.

Не умею завязывать бабочку, что делать?

Учись! Мы поможем (см. картинки). И помни, обычный галстук под смокинг носят только бизнесмены из Мухогорска и исполнители музыки в стиле «кантри»

Если в приглашении какой-нибудь инофирмы написано BLACK TIE OPTIONAL, это означает, что надо приходить в смокинге?

Отнюдь. Лучше в строгом темном костюме. А вот если написано BLACK TIE ONLY или BLACK TIE — вынимай из гардероба смокинг.

Гости: приемные приемы

IN

Пригласить гостей, конечно, можно просто так. Типа, приходите к нам встречать праздник. Салат будет, телевизор. Кое-кто откликнется. Дядя Петя с семейством, сосед Вадик, который и без приглашения приперся бы, двоюродная сестра с мужем… Но вот как заманить к себе людей свободомыслящих и независимых, тех, у которых и у самих обширные планы на новогоднюю ночь? Тут нужно придумать повод, который разом убедит всех в том, что у тебя будет намного интереснее, чем в любом другом месте.

▸Приглашай на необычное праздничное блюдо

Поросенок в яблоках, бараний бок с кашей, перуанская рыба кот с гарниром из юкки — рекламируемое блюдо должно удовлетворять двум требованиям: а) быть оригинальным, б) быть большим.

▸Устрой лотерею

Заодно расчистишь дом от кучи ненужного барахла, которое можно будет вручать в качестве призов.

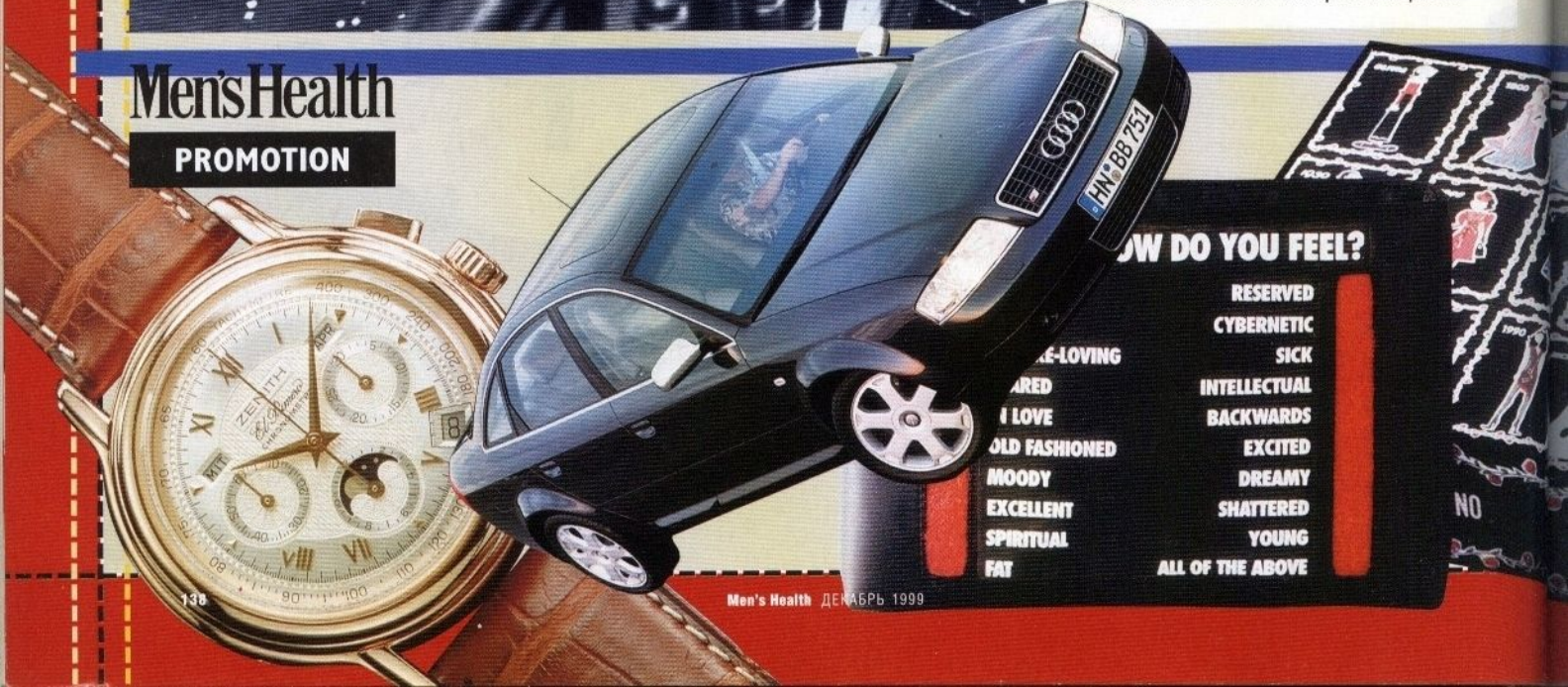
▸Устрой соревнования

Если празднуешь на даче, то тут простор фантазии почти ничем не ограничен: от бега на лыжах по ночной трассе и стрельбы из пневматического ружья по горящим свечам до изготовления самой большой снежной бабы. Но и в городской квартире можно устроить неплохой турнир — в дартс, бильярд, мини-гольф или хотя бы в настольные игры.

▸Пригласи к себе артистов

Даже самый малоизвестный мастер художественного свиста или фольклорный

Men's Health
PROMOTION



коллектив пенсионеров потребуют больших денег за то, что они будут услаждать своим искусством гостей всю новогоднюю ночь. Но тебе и не надо, чтобы они всю ночь оставались с тобой. Часового вечернего выступления вполне хватит, чтобы гости почувствовали, что к празднику ты подготовился основательно.

▶Приготовь всем подарки

За своими подарками почти наверняка заедут все приглашенные. Такова человеческая природа.

OUT

Гости, конечно, это большая радость в жизни. От них много шума, смеха, веселья и битых тарелок. Но когда-нибудь можно устать и от этого праздника жизни. Что делать с гостями, которые и не догадываются о том, что давно пора знать честь и совесть?

▶Затеять генеральную уборку, плавно перетекающую в ремонт квартиры

С мытьем посуды, полов, обдиранием старой штукатурки и попытками вытащить из кухни пару комодов. Предварительно объявив, что будешь страшно рад любой помощи. Вот увидишь, после первого же взмаха тряпки или шпателя в твоем доме станет тихо и безлюдно.

▶Разыграть со своей подружкой семейный скандал

С нытьем, обидами и взаимными упреками. Гости начинают испытывать смущение, перерастающее в дискомфорт, и деликатно удаляются. Но без лишнего усердия: если вы начнете швырять друг в друга сковородками, есть риск, что большинство гостей не пожелает пропустить столь захватывающее зрелище.

▶Если скандал получается плохо, можно сделать все с точностью до наоборот

Зрелище воркующей парочки, занятой исключительно друг другом, и само по себе не вызывает особого умиления у окружающих. А если вы удалитесь в спальню, по пути снимая с себя предметы туалета, то, поскучав полчаса, гости, может, и догадаются, что пора восвояси.

▶Сообщить всем, что у тебя сломался унитаз и попросить им не пользоваться

Для пущей наглядности сток в унитазе можно заблокировать старой скрученной тряпкой, а сиденье закрыть парой досок. При этом желательно обильно угощать гостей лимонадом. Через час после начала диверсионного акта большинство присутствующих вспомнит, что оставили дома включенные утюги.

▶Еще до начала праздника заказать и оплатить каждому из гостей такси на определенный час

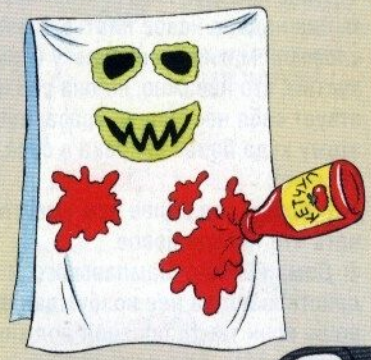
Объявив, что это твой оригинальный подарок всем. Заодно решится вечная проблема с новогодним шампанским и теми, кто за рулем.

Страшная месть

Хлопотное это дело встречать Новый год. Все устали, уже «бам-бам» раздается, а у тебя шампанское не открывается... Разряди обстановку, порадовав близких неожиданным, но приятным сюрпризом

1. Возьми старую белую простыню и вырежи в ней две дырки для глаз.

2. Глаза обведи фосфоресцирующей краской. Ею же нарисуй рот с выразительными зубами.



3. На грудь плесни кетчупа так, чтобы было похоже на пятна крови.

4. Замотавшись в простыню, незаметно выберись в коридор и отключи электричество на электрощитке.

5. А теперь возьми в руку свечу и, вставив в рот спортивный свисток, появись с пронзительным свистом в гостиной. После того как крики утихнут, сообщи, что пришел вручать подарки.

Подарки слева направо: часы Zenith; автомобиль AUDI S6; женский парфюмерный набор Cheap and Chic от Moschino; фотоаппарат Prima Super 120 от Canon; видеомагнитофон VPH 7090 от Thomson.

Новогодний соблазн

(Детальный план)

Именно в знаменательные числа 31 декабря–1 января происходит самое большое число…

- потерь девственности;
- первых сексуальных контактов будущих супругов;
- вообще любых первых сексуальных контактов.

При этом для многих постоянных пар Новый год — вовсе не такое уж захватывающее в сексуальном плане мероприятие. У них в это время обычно слишком много других дел: визитов к родителям, встреч с друзьями, готовки, уборки, светских мероприятий и народных гуляний. А для секса у них есть другие 364 дня в году.

А вот для первого опыта секса Новый год — самое подходящее время.

- **Вы проводите вместе всю ночь.**
- **У вас праздничное настроение.**
- **Она надела новое платье, сделала сложный макияж и прическу (тебе, допустим, это неважно, но она сейчас чувствует себя настоящей красавицей и поэтому куда более уверена в себе, чем обычно).**
- **В Новый год более чем уместно начать что-нибудь новое.**
- **Дама выпила шампанского, и это подействовало на нее возбуждающе (хорошо если ты-то проявил должную умеренность: алкоголь, мужчина и секс — комбинация обычно достаточно неудачная).**

Так что если ты запланировал встретить этот праздник не один, вероятнее всего у тебя все получится. Только не полагайся на ненадежный случай, а постарайся изначально все обустроить правильно. Знай, где упадешь, и подстели туда предварительно соломки.

1. Выбери правильное место

Встреча Нового года вдвоем — это слишком прямолинейно. Если ты не уверен на 100%, что девушка жаждет оказаться с тобой под одним одеялом, постарайся, чтобы все получилось как бы случайно (и даже если ты уверен в ее согласии, лучше избегать запланированности — женщины ненавидят, когда все делается открыто и гласно). Поэтому лучше всего будет праздновать в компании друзей, которые соберутся остаться здесь же ночевать. Важно, чтобы в квартире было достаточно свободных спален и ты был дружен с хозяином. (Если хозяин ты сам, то это, с одной стороны, облегчает задачу, с другой — на тебе будет лежать забота о прочих гостях, что помешает уделять партнерше максимум внимания.)

2. Выясни число и состав гостей

Если окажется, что на вечеринке будет присутствовать много одиноких мужчин, то уменьши конкуренцию, раздобыв приглашения для всех своих незамужних одноклассниц, сокурсниц и соседок. Не то чтобы ты боялся соперничества, просто очень нудно, когда вокруг твоей девушки весь вечер вьется пять личностей мужского пола, которые жаждут побеседовать с ней о влиянии творчества братьев Гримм на развитие мировой культуры.

3. Не забудь сделать ей подарок

Даже если обмен подарками на этой дружеской встрече не запланирован, ничто не мешает тебе сделать подарок своей даме, вручив его с глазу на глаз. Ей такая легкая таинственность будет

даже приятна — женщины любят чувствовать свою исключительность. Ну и подарки, разумеется, они тоже любят.

4. Не налегай на еду и питье

Одно из двух. Либо ты сыт и пьян, либо у тебя будет отменный секс. Переполненный жирными новогодними лакомствами желудок и алкогольное опьянение могут порядком откорректировать твои романтические намерения.

5. Больше танцуй. С ней

Интимность, которая создается во время медленных танцев, очень действует на женскую психику (на мужскую, кстати, тоже). Но держи дистанцию: слишком тесное общение может расхолодить девушку. Легкие, бережные прикосновения возбуждают женщин куда больше, чем тесный спарринг в греко-римском стиле, а некоторая отстраненность с твоей стороны возбудит в ней больший азарт, чем близкое знакомство со всеми особенностями твоей воодушевившейся анатомии.

6. Переход к месту действия

Когда ты поймешь, что пришло время более решительных действий, не полагайся на чуткость окружающих и не надейся, что они сейчас все тактично испарятся в неизвестном направлении. Пусть мавры, сделавшие свое дело, остаются развлекаться — твоя задача утащить добычу в свое логово. Изначально договорись с хозяином выделить тебе это логово (не упирая особенно на то, как ты собираешься его использовать, — он и сам догадается).

Пируэт на грани фола

...Та-ра-ра-рам-пам-пам-па... И сколько еще это может продолжаться? Конечно, ты любишь плясать, но все хорошо в меру. Пора переходить к делу.

Место боевых действий должно иметь три вещи: замок на двери, постель и приманку. В качестве приманки можно использовать что угодно — альбом итальянской живописи, коллекцию старых пластинок, подойдет даже просто дивный вид из окна на ночное небо. Не обязательно, чтобы приманка была слишком впечатляющей, но и не нужно заставлять девушку чувствовать себя идиоткой, которая с невозмутимым видом идет знакомиться с интереснейшим устройством батареи парового отопления в твоей спальне.

Загляни в комнату предварительно: погаси большой свет, включив настольную лампу, принеси туда пару пакетов сока, воды, пару стаканов — все, что может понадобиться для проникновенной беседы о жизни и тому подобном.

А вот теперь можешь отправляться обратно к девушке и закидывать приманку. Согласилась? Прекрасно. Только не запирай ни в коем случае дверь до тех пор, пока все не стало окончательно и бесповоротно ясно: такая решительность может ее оскорбить или, того хуже, напугать. Закрой, когда она сама тебе об этом напомнит.

С Новым годом, с новым счастьем!

Па 1. **Дама обнимает тебя за шею обеими руками. Твоя левая рука, пропущенная через подмышку дамы, лежит на ее плече, правая — на талии.**

Па 2. **Ты наклоняешься. Левая рука остается на месте, правая — опускается и кладется сзади чуть выше колена девушки.**

Па 3. **Ты поднимаешь даму на руки. Идешь к постели, стараясь встать так, чтобы угол кровати находился между твоих ног.**

Па 4. **Опускаешь даму на кровать так, чтобы сперва постели коснулись ее ноги. В это время твоя правая нога, согнутая в колене, опирается на край кровати спереди, левая пока остается на полу сбоку кровати в качестве опоры.**

Па 5. **Теперь можешь осторожно отпускать девушку вниз и сам устраиваться поудобнее.**

Подарки слева направо: пиво с бокалом Grolsch; плейер Lyra от Thomson бритва Protector 3D Schick; клубная карточка от World Class; увлажняющий крем Rivoli; туалетная вода Rochas Man; электробритва Philishave 6000 и фен Hydraprotect Coiffure от Philips.

Как все запущено

В канун Нового года самое время это проверить. Прежде всего для того, чтобы хорошенько задуматься, а не стоит ли внести определенные коррективы в свой образ жизни? И если стоит, то сколь радикальными они должны быть?

1. Что тебе снилось с в ночь с четверга на пятницу?

а) как ты занимался сексом с двумя очаровательными блондинками;
б) ничего не снилось. Ты так устал, что спал как бревно;
в) как твой шеф делает тебе выволочку за то, что ты не успел сделать в четверг.

2. Сколько раз ты можешь отжаться от пола, если тебе:

20-35 лет

а) 40 раз и больше;
б) от 20 до 39 раз;
в) менее 20 раз.

36 — 40 лет

а) 32 раза и больше;
б) 12 —29 раз;
в) менее 12 раз.

3. Ежегодно заменяя блок в органайзере, ты помечаешь:

а) только дни рождения тех, с которыми знаком не более года;
б) только юбилеи коллег по работе и очень дальних родственников;
в) дни рождения всех-всех-всех, кого обязательно надо поздравить, включая родителей, жены, детей и свой собственный.

4. Если ты сильно проголодался, то перед твоим мысленным взором встает:

а) сандвич с индейкой/курицей и овощами;
б) шкворчащая свиная отбивная с картошкой;
в) и то и другое. И еще пара кружек холодного пива;
г) миска йогурта с мюслями.

5. Если тебе на работу позвонила подружка/жена и недвусмысленно намекнула, что сегодняшняя ночь будет ночью большого секса, ты:

а) срочно вспоминаешь, что завтра утром у тебя важная деловая встреча, перед которой тебе надо хорошенько выспаться;
б) идешь в аптеку и покупаешь пакетик виагры;
в) идешь в аптеку и покупаешь пакетик презервативов.

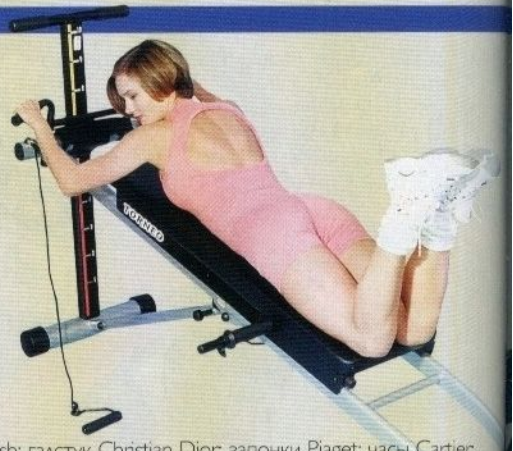
6. Все радости простуды с кашлем, соплями и т.д. посещают тебя:

а) больше 3 раз в год;
б) 2—3 раза;
в) 1—2 раза в год

7. На работе тебя больше всего раздражает:

а) сам факт ее посещения и все коллеги поголовно, не говоря уж о шефе;
б) сосед-коллега, который периодически садится на край твоего стола и ста-

Men's Health
PROMOTION



Подарки слева направо: туалетная вода Gucci Rush; галстук Christian Dior; запонки Piaget; часы Cartier; туалетная вода L'Eau d'Hermes 1999; тренажер Total Trainer от Tomeo; телевизор Aconda 9381 ZW от Loewe; жакет Christian Dior.

вит чашку кофе на твои драгоценные бумаги;
в) милая манера начальства давать максимально расплывчатые и минимально конкретные задания.

8. Сколько секунд ты можешь сохранять равновесие, стоя на одной ноге, подняв руки в стороны и закрыв глаза (проверка на координацию движений)
а) менее 10 секунд;
б) от 10 до 19 секунд;
в) более 20 секунд.

9.Когда утром у тебя в изголовье звенит будильник, ты:
а) Хватаешь его и бросаешь в стену;
б) Всегда ставишь с расчетом, чтобы еще 15–20 мин. поваляться в постели;
в) Ты просыпаешься за минуту до того, как он собирается зазвенеть и пресекаешь это безобразие на корню.

10. От неожиданного предложения сходить вечером в дорогой французский ресторан ты можешь отказаться по причине того, что:
а) ты уже идешь сегодня в другой дорогой французский ресторан;
б) там все такое вкусное, что ты постоянно объедаешься до неприличности;
в) сегодня вечером у тебя по расписанию посещение спортклуба и ты не намерен нарушать режим.

СЧИТАЕМ

С 1-го по 4-й: **а** — 3 очка; **б** — 2 очка; **в** — 1 очко (в 4-м: **г** — 0 очков).
С 5-го по 10-й: **а** — 1 очко; **б**— 2 очка; **в** — 3 очка.

ИТОГО

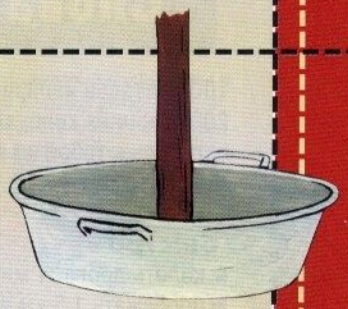
30 очков — присылай свою фотографию на доску почета МН. О том, когда мы ее повесим, — сообщим особо.

21–29 очков — скорее всего, ты просто давно не был в хорошем отпуске с морем, пальмами, павлинами и т.д. Пора, брат, пора...

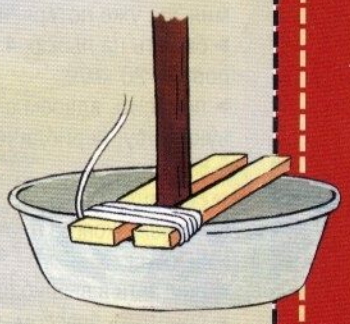
11–20 очков — стресс надо снимать, батенька. Регулярно и с удовольствием. Как? Читай журнал МН. Если есть что-то, чего мы по этому поводу еще не написали, то обязательно напишем.
10 очков — нет, мы не настаиваем на том, чтобы ты начал новую жизнь прямо с 1 января 2000 года. Но почему бы этим не заняться со 2 января?

Что стоишь качаясь?

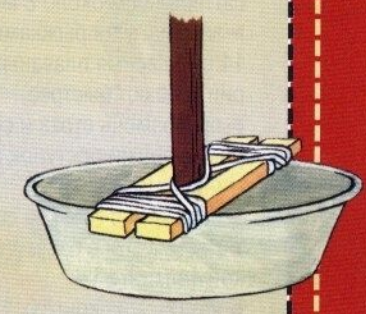
Еще скажи спасибо, что качается, а не падает. Хотя может. Потому что, вообще-то, новогодние елочки положено ставить в специальные елкодержатели. Но если у тебя такого нет, то можно закрепить дерево вертикально проверенным дедовским способом.



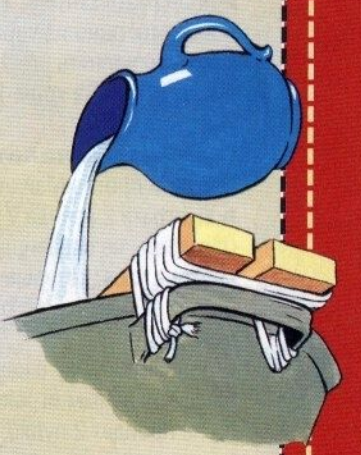
1. Помести ствол елки в широкую и устойчивую емкость с ручками.



2. Защеми ствол двумя недлинными, но крепкими досками и свяжи их с обоих концов...



3. ...попутно приматывая ручки таза и ствол елки.



4. Налей воды, добавь туда несколько ложек сахара и три таблетки аспирина — елка дольше не будет осыпаться.

5. Замаскируй конструкцию белой тканью или пластом ваты. И не забывай раз в два дня подливать свежей воды.

Снова здорово — на все 100

100 способов избавиться от 100 из тех 2000 лишних килокалорий, которые остались с тобой на память о встрече Нового года.

Быстро

- колоть дрова 4 мин. 22 с;
- пробежать 1,5 км за 5 мин. (за 4,5 мин. ты уже потеряешь 100 ккал);
- бежать на лыжах 4 мин. 52 с со скоростью 20 км/ч;
- поносить вдвоем с приятелем чугунную трубу, периодически подпрыгивая, 9,5 мин.;
- совершать прогулку с 11-килограммовым рюкзаком за плечами в течение 9 мин. 52 с;
- поиграть в вышибалы 7 мин. 17 с;
- проплыть брассом, кролем, а лучше баттерфляем около 8 мин.
- заниматься прыжками в воду 7 мин. 11 с (во время плаванья под водой калории сгорают быстрее).
- превозмочь страх и совершить любой рискованный поступок (100 ккал — как минимум);
- съезжать с горы на санках 14,5 мин.;
- проплавать в бассейне с трубкой и маской 14 мин. 5 с;
- кататься на коньках 11,5 мин.;
- поднимать гантели 13 мин.;
- выучить одно из упражнений по аэробике и выполнять его 11 мин. 8 с;
- взбираться на холм 13 мин.40 с.

Профессионально

- играть против Майкла Джордана 9 мин.;
- выиграть 2 раунда у чемпиона по боксу (думаешь, не справишься? Ничего, за те полтора часа, которые ты будешь находиться без сознания, калорий сгорит не меньше);
- поносить сумку с клюшками за профессиональным игроком в гольф, пока он не пройдет 2 лунки;
- поиграть в хоккей на льду несколько минут (правда, можно потерять не только калории, но и зубы).

Романтично

- ублажать подружку великолепной игрой на пианино 33 мин.;
- исполнить 7 романсов за 26 мин.;
- медленно помассировать ей ноги и голову в течение 19,5 мин.;
- осыпать ее тело 9240 поцелуями;
- отнести ее на руках к себе в спальню (сработает, если твоя квартира находится на 12 этаже. За время подъема на один этаж ты теряешь 8 ккал, так что если ты живешь ниже, тебе придется задерживаться на лестничных площадках для небольшой прогулки);
- заниматься с ней любовью 1 час (если тебе это удалось, считай что ты ей уже нравишься со всеми своими лишними килограммами);
- подать ей завтрак в постель (включая 20-минутную готовку, сервировку и мытье грязной посуды).

Лениво

Простоять в очереди за билетами на рок-концерт 65 минут (за время концерта ты потеряешь столько же калорий, если не будешь поглощать пиво банками);

- находиться в автомобильной пробке 1 ч;
- пить холодную воду в течение всего для (8 стаканов воды ускорят метаболизм, и ты наверняка потеряешь 100 калорий);
- бесцельно послоняться по квартире 27,5 мин.;
- поболтать с приятелем «за жизнь» 1 ч 37 мин.;
- играть в домино 1 ч 19 мин.

Хозяйственно

- заниматься покрасочными работами или чисткой водосточных труб 16 мин.;
- подметать пол 20 мин.;
- пылесосить ковер 22 мин.;
- мыть автомобиль 18 мин.;
- очищать от снега дорожку к крыльцу 12 мин.;
- укладывать дрова в поленницу 10 мин.;
- мыть посуду 40 мин.;
- поймать и убить 171 зимующую у тебя в квартире муху.

Трудолюбиво

- писать от руки текст 45 минут;
- ходить от рабочего места до курилки и обратно (курить не обязательно) 26,5 мин.;
- печатать на пишущей машинке 42 мин.;
- то же на компьютере 48 мин.;
- вести переговоры с клиентом 52 мин.;
- выслушивать замечания начальника, усиленно кивая, 23 мин.;
- сказать секретарше 327 комплиментов;
- разгадать 14 кроссвордов.

По-семейному

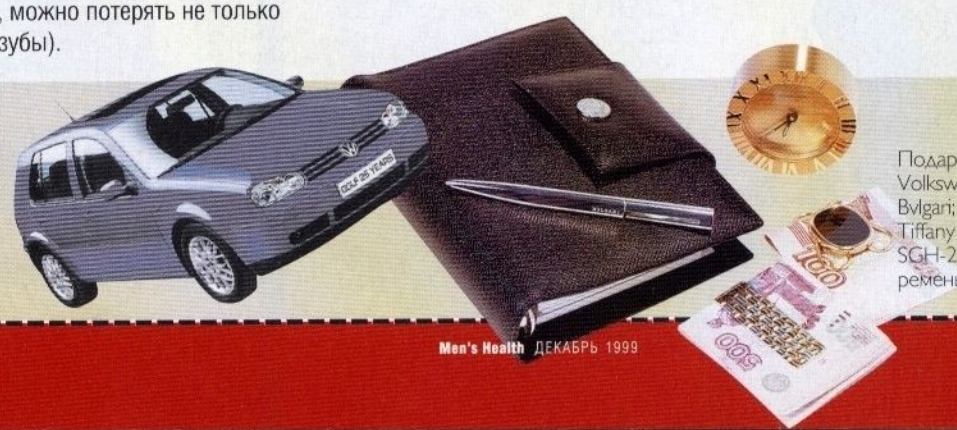
- заниматься выбором лучшего места для нового дивана 13 мин.;
- двигать шкаф 9 мин.;
- выгуливать Рекса 23 мин.;
- вынести из квартиры весь мусор;
- поднять и опустить сиденье унитаза 3740 раз (когда будешь уходить, не забудь его опустить);
- погладить 7 рубашек (одну недостающую можно заменить 11 парами носков);
- взбить 28 яиц (веничком, а не миксером);
- отжать вручную 5 кг белья.

Если делать то, что запрещала тебе делать мама...

- побегать с ножницами 9 мин.;
- разговаривать с полным ртом 38 мин.;
- подпрыгнуть на кровати 1336 раз;
- возиться на ковре с малолетним племянником 17 мин.;
- изгрызть 64 шариковые ручки;
- подкинуть к потолку подушку 47 раз;
- скатиться по перилам 11 раз.

Монотонно

- сделать 97 отжиманий (10 отжиманий в минуту);



Men's Health PROMOTION

Подарки слева направо: автомобиль Volkswagen Golf; ручка и органайзер Bvlgari; часы Tiffany; зажимы для денег Tiffany и Patek Philippe; телефоны SGH-2100 и SGH-2200 от Samsung; ремень Dunhill.

► выполнить 146 глубоких наклонов (15 наклонов в минуту);
► опустить в игровой автомат по одному 234 жетона (выбери самые дешевые);
► загнать в лунку 156 мячей для гольфа (6 мячей в минуту);
► отбивать такт ногой 9351 раз;
► просверлить в стене 264 дырки.

Героично

► танцевать, как Андрей Миронов в фильме «Бриллиантовая рука», 14 мин.
► разъезжать на машине, как Питер Фонда в фильме «Беспечный ездок», 38 мин.;
► разыгрывать последнюю сцену из любого фильма с участием Ван Дамма или Сигала 8 мин.;
► стоя перед зеркалом, повторить, как Шварценеггер 519 раз: «Аста ла виста, бэби!»

По-новогоднему

► срубить 5 новогодних елок (можно поставить по елке в каждую комнату или сделать подарок соседям);
► украшать фасад дома электрогирляндами не менее 0,5 ч;
► жарить шашлыки 33 мин.;
► лепить вместе с детьми снежную бабу 26 мин.;
► вспомнив в последнюю минуту о новогодних подарках, быстро сделать все покупки и бежать с кучей красиво упакованных пакетов 19 мин.;
► упаковать самому новогодние подарки для своих будущих родственников, у которых ты появишься в доме впервые;
► написать 352 поздравительные открытки.

Общественно полезно

► в течение часа пытаться дозвониться до районной жилищной администрации, чтобы пожаловаться на еле теплящиеся батареи в вашем доме;

Тренировка с бабой

Для того чтобы изготовить настоящую снежную бабу, требуется не только творческая жилка, но и приличное количество мускулов, которые получают хорошую нагрузку во время этого аэробного упражнения.

► отправиться на работу в переполненном метро, не используя экологически вредный бензин (за 40 минут — 100 ккал как не бывало);
► принять участие в митинге той партии, которой ты симпатизируешь (если ты несешь транспарант, сожжешь вдвое больше калорий);
► 1 час читать агитационную брошюру «Гринписа»;
► помогать дворнику сметать снег метлой 19,5 мин.;
► перевести через дорогу 16 старушек.

Здорово

► управлять парусным судном 26 мин.;
► удить рыбу в проруби 20 мин.;
► управлять легким самолетом 38,5 мин.;
► 56 минут расшифровывать, что написал в рецепте твой доктор;
► сложить 50-рублевые банкноты в 56 стопок по 100 купюр в каждой;
► посидеть 7 мин. в кресле стоматолога;
► поиграть в пинг-понг 8 мин.;
► сдать 120 бутылок из-под минеральной воды.

По-детски

► 30 минут объяснять, что двойка по русскому за полугодие — это не то, чтобы очень хорошо;
► поиграть с ребенком в подвижную игру с мячом 15 мин.;
► сделать из бумаги 253 самолетика;
► сыграть 9 партий в морской бой;
► покатать коляску с младенцем 30 мин.;
► сменить 52 подгузника.

И еще:

► прочитать 40 раз эту статью или сбегать 15 раз в ближайший газетный киоск, чтобы узнать о наличии нового номера MH.

Упражнение 1. **Развивает мышцы спины и пресса. Слепив плотный снежок, катай его по рыхлому снегу пока он не превратится в шар диаметром около 1,20 м.**

Упражнение 2. **Укрепляет мышцы ног, всего торса и бицепсы. Скатай второй шар диаметром около 1 м. Поставь его на первый и залепи трещину между ними снегом.**

Упражнение 3. **Растягивает мышцы спины. Укрепи сверху третий шар, диаметром около 60 см. Предварительно вставь в него два глаза из угольков и нос из морковки.**

Упражнение 4. **Растягивает мышцы торса. Слепив две груди и руки, прикрепи их на место, стараясь, чтобы все сооружение не рухнуло. Для этого, вжимая снежки, придерживай снежную бабу рукой с противоположной стороны.**

Упражнение 5. **Укрепляет сердечную мышцу. А теперь постарайся в прыжке надеть на голову бабы ведро. Если она не выдержит твоего натиска и упадет — начинай все сначала.**

Автор: **Тата Андреенкова**

Скажи, пожалуйста, приходилось ли тебе когда-нибудь говорить про себя: «Какое счастье, что я не женщина!»? Наверняка приходилось. Потому что в глубине души ты прекрасно отдаешь себе отчет в том, что женская жизнь — штука нелегкая.

Инородное тело

...Туфли на шпильках, прозрачные чулки в тридцатиградусный мороз, вечно размазывающаяся помада, менструации раз в месяц (и в придачу к ним все эти «сухие, чистые и надежные», которые постоянно норовят выпасть из белья на всеобщее обозрение), женские загадочные и пренеприятные болячки...

Извини, но у меня есть для тебя кое-какие плохие новости. Дело в том, что иногда мужчины тоже болеют некоторыми чисто женскими болезнями. Хуже всего, что эти болезни застают мужчин врасплох — они оказываются совершенно не готовы ни к чему подобному и поэтому до последнего затягивают лечение и визиты к врачам.

Ознакомься со следующим списком — так, на всякий случай. Надеюсь, он тебе не понадобится, но лишняя информация на этот счет тебе не помешает.

Рак груди

Неужели такое бывает?

То, что ты не носишь бюстгальтеров, еще не значит, что ты обладаешь иммунитетом против этой болезни. В мире ежегодно диагностируют рак груди у нескольких тысяч мужчин.

Как это распознать?

Признаки начинающегося рака груди — это любые явные изменения внешнего вида сосков: они могут увеличиться, вытянуться, припухнуть, втянуться, покраснеть или покрыться язвочками. Любой из этих симптомов должен стать сигналом к тому, что нужно немедленно показаться врачу. Другой характерный симптом — это появление опухоли под соском или рядом с ним. Злокачественная опухоль чаще всего бывает твердой и нередко безболезненной (в отличие от мягких и болезненных доброкачественных опухолей). При этом размер злокачественной опухоли обычно невелик: в половине всех случаев он не превышает трех сантиметров в диаметре.

Что делать?

Если ты обнаружил уплотнение и болезненную припухлость в районе соска — немедленно к врачу. Чем быстрее замечен рак, тем легче с ним бороться. К сожалению, больше половины всех мужчин-пациентов обращаются к врачам, лишь когда болезнь перетекает в поздние стадии. Для подтверждения диагноза врачи используют рентген и ультразвуковое исследование, в спорных случаях проводится биопсия — когда на анализ берут кусочек ткани. В дальнейшем опухоль либо удаляют оперативно (на ранних стадиях), либо операции сопутствуют лучевая, гормональная и химиотерапия.

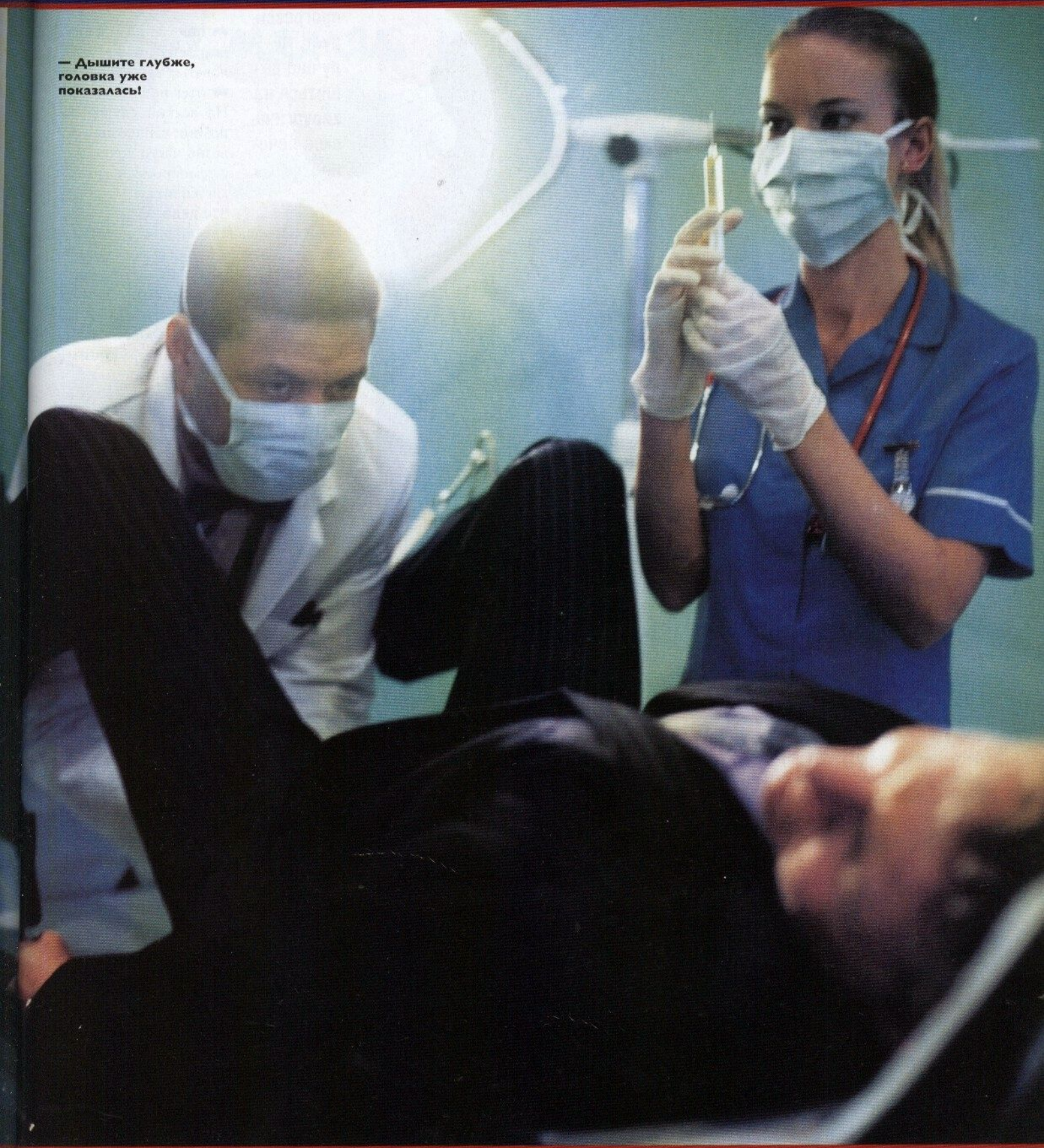
Как предохраниться?

►Сбрось лишний вес. Чем обильнее твоя жировая прослойка, тем больше риск развития рака.

►Изучи свое генеалогическое древо. Если в твоей семье были случаи онкологических заболеваний, тебе нужно особенно тщательно следить за своим здоровьем. Рак — не наследственная болезнь, но по наследству передается предрасположенность к нему.

►Раз в месяц проверяй свою грудь. Тщательно прощупай и прогладь всю область груди — от подмышек до нижних ребер, особенно тщательно исследуй соски. Любое уплотнение или припухлость нужно показать врачу.

Фото: Matt Antrobus



— Дышите глубже, головка уже показалась!

►Питайся правильно. Ешь продукты, богатые растительными волокнами, такие, как каши, мюсли, овощи, хлеб грубого помола и фрукты. Старайся сократить потребление животных жиров: сала, сливочного масла и сметаны. Доказано, что существенно снизить риск онкологических заболеваний помогает селен: в сутки тебе рекомендуется получать от 20 до 100 мкг этого микроэлемента, который содержится, например, в курином мясе, брокколи и рыбе.

Варикозное расширение вен

Неужели такое бывает?

Варикозное расширение вен нижних конечностей у мужчин встречается значительно реже, чем у женщин, тем не менее врачи не считают его специфически женским заболеванием. Шесть факторов являются основными причинами развития варикоза у мужчин:

✖ работа, связанная с необходимостью долго оставаться на ногах (например, у продавцов, парикмахеров, постовых милиционеров);
✖ плоскостопие;
✖ перенесенный тромбоз глубоких вен;
✖ ожирение;
✖ частая работа с тяжелым весом (например, у профессиональных штангистов, грузчиков или артистов балета);
✖ диета, содержащая недостаточное количество растительных волокон (как следствие частые запоры, увеличивающие нагрузку на вены).

Как распознать?

Распознать варикоз обычно бывает легко, поскольку он имеет характерные симптомы:

☛ боль в ногах, ощущение тяжести и раздутости;
☛ судороги;
☛ появление на коже широких, синих и узловатых вен;
☛ отек ног.

На всякий случай запомни: варикозная болезнь часто сочетается с геморроем и грыжами живота.

Если болезнь прогрессирует, то лучше решиться на хирургическое лечение.

Что делать?

Если заболевание только начинается, то врачи-флебологи могут порекомендовать тебе бинтовать конечность тугим эластичным бинтом, препятствующим расширению и переполнению вен, и пользоваться специальными венотонизирующими кремами (венитан, эссавен гель, троксевазин). В этом есть смысл, но если болезнь начала прогрессировать, то лучше решиться на хирургическое лечение — склеротерапию (инъекции в варикозную вену специального раствора, который приводит к ее спадению и исчезновению) или операцию (достаточно легкую и проводимую под местной анестезией). Чем сильнее запущен варикоз, тем хуже он поддается лечению.

Как предохраниться?

►Если ты вынужден работать сидя или стоя, то старайся чаще менять положение тела — чтобы избежать застоя крови. Старайся не сидеть нога на ногу.

►Сбрось лишний вес. Чем больше ты весишь, тем тяжелее венозной крови подниматься из ног вверх.

►Регулярно занимайся спортом: любая активность улучшает циркуляцию крови в конечностях. И не зацикливайся на силовых тренировках, иногда их надо чередовать с аэробными упражнениями или, например, танцами. Кстати, если ты бегаешь по асфальтовым дорожкам в парке, следи за тем чтобы на ногах у тебя были кроссовки с хорошо амортизирующими подошвами.

►Бросай курить. Курение дурно влияет на сосуды.

►Не носи носков с тугой резинкой. А вот поддерживающие эластичные носки и обувь с высокой шнуровкой, наоборот, помогают предохраниться от варикозного расширения вен.

►Не упускай возможности, когда сидишь, положить ноги на возвышение.

Молочница

Неужели такое бывает?

Бывает. Причем не так уж и редко. В Европе диагностируется ежегодно несколько десятков тысяч случаев. При этом еще как минимум столько же мужчин не обращаются за врачебной помощью и даже не догадываются о случившемся с ними казусе: в каждом пятом случае эта болезнь протекает у мужчин совершенно бессимптомно.

Мужчины иногда не догадываются о случившемся с ними казусе: болезнь часто протекает бессимптомно.

Как распознать?

У женщин молочница чаще всего выражается обильными и густыми белыми выделениями из влагалища. У мужчин все происходит, сам понимаешь, по-другому. Вообще-то грибок Candida, вызывающий молочницу — одну из разновидностей кандидоза, является естественным обитателем твоего тела. Но иногда эти грибки начинают вести исключительно активный образ жизни — главное, создать им благоприятные условия. Если однажды ты обнаружишь зуд и жжение в области пениса, припухшую головку, покраснение и высыхание кожи на ней, не спеши идти к своей партнерше и смотреть на нее долгим укоризненным взглядом: кандидоз не относится к инфекциям, передаваемым только половым путем. Причиной может стать масса других вещей, в том числе долгое употребление лекарственных препаратов, прежде всего антибиотиков, несоблюдение правил личной гигиены, ослабление твоей иммунной системы, плохо прополосканные и еще влажные трусы, однажды спешно надетые тобой перед выходом на работу, и даже просто пара лишних стаканов выпитого фруктового сока. Тем не менее если у кого-то из партнеров обнаружена молочница, то от секса лучше воздержаться, чтобы не было повторных заражений друг друга.

Что делать?

К врачу все-таки стоит ходить, но только чтобы убедиться, что у тебя именно молочница, а не какая-нибудь другая более опасная дрянь. (Возможно, у врача выяснится, что у тебя во-

обще ничего нет, а твой распухший пенис — это аллергическая реакция на молочницу твоей партнерши.) Лечат молочницу противогрибковыми препаратами в виде таблеток или мазей. И не занимаются сексом, пока не вылечатся.

Как предохраниться?

Соблюдать личную гигиену. После спортзала обязательно принимать душ, не носить синтетического белья и держать все, что надо, в чистоте и сухости.

Остеопороз

Неужели такое бывает?

Остеопороз — это та самая болезнь, которая заставляет достойных пожилых дам так странно щелкать бедрами при ходьбе, носить гипс чаще, чем это делают самые безбашенные горнолыжники, и весить меньше, чем французские топ-модели.

При остеопорозе кости уменьшают свою плотность, истончаются и начинают ломаться даже при минимальных травмах. В основном от него страдают женщины, но один из двенадцати мужчин также ухитряется обзавестись остеопорозом, правда, обычно в очень и очень почтенном возрасте.

Как распознать?

На начальных этапах распознать остеопороз очень сложно, потому что у него нет явных симптомов. Поэтому о наличии этой болезни свидетельствуют уже ее последствия: частые переломы, снижение веса и роста, проблемы с позвоночником.

Когда тебе исполняется двадцать с хвостиком, кости начинают истончаться, теряя за год примерно 1% своей массы.

Еще одной проблемой диагностирования остеопороза является то, что костям вообще свойственно терять свою массу с возрастом. Максимальной массы и плотности твой костяк достигает, когда тебе исполняется двадцать с хвостиком, потом (вне зависимости от твоего физического состояния) кости начинают истончаться, теряя за год примерно 1% своей массы, — это естественный процесс, который, тем не менее, легко спутать с начинающимся остеопорозом.

В любом случае риск остеопороза повышается, если ты:

✖ потребляешь мало кальция с пищей;
✖ часто сидишь на диете;
✖ куришь;
✖ пьешь много алкоголя;
✖ принимаешь гормональные препараты;
✖ ешь слишком много картофеля.

Что делать?

Лечение остеопороза — это постоянное наблюдение у врача и регулярный прием различных препаратов — минеральных комплексов, витаминов, а также болеутоляющих и иногда гормональных средств. Последняя группа часто назначается тогда, когда врачи считают, что остеопороз вызван недостаточным содержанием в крови тестостерона.

Как предохраниться?

►Три раза в неделю минимум по двадцать минут занимайся упражнениями с весом или бегай. Регулярные нагрузки на костную систему помогают ей дольше сохранять свою крепость.

►Ешь больше рыбы и молочных продуктов.

►Ешь продукты, богатые кальцием: сыр, молоко, бобы, сою, зеленые овощи, орехи и йогурты. Кальций можно принимать и в таблетках. В этом случае лучше выбирать те препараты, которые содержат также жирные кислоты.

►Принимай витамин D. Он содержится, например, в рыбе, рыбьем жире, яйцах и маргарине. Этот витамин можно принимать и в капсулах.

Послеродовая депрессия

Неужели такое бывает?

Послеродовую депрессию у женщин объяснить легко. Она только что родила ребенка, весь ее организм подвергся кардинальной перестройке, шоку и сейчас в авральном порядке переходит к новому режиму жизни. Кроме того, она кормит. Ее страхи и опасения за младенца на этом фоне могут выражаться в самых непредсказуемых поступках, порой граничащих с полной потерей здравого смысла.

У каждой третьей женщины можно наблюдать те или иные признаки послеродовой депрессии в первые два месяца после родов. А вот у мужчин послеродовую депрессию объяснить сложнее. Но тоже можно. Примерно у 5% мужчин, партнеров женщин с ярко выраженной послеродовой депрессией, тоже развивается этот синдром. Причем эта реакция вызвана не только появлением ребенка, новыми обязанностями, ответственностью и необходимостью жонглировать по ночам мокрыми памперсами, но и является ответом на состояние женщины.

Как распознать?

☛ Ты не испытываешь особого интереса к ребенку.
☛ Тебе хочется сбежать из собственного дома.
☛ Впрочем, в компании друзей и на работе ты тоже все время чувствуешь беспокойство.
☛ У тебя бессонница.
☛ Ты потерял аппетит.
☛ Как ни странно, но тебе хочется плакать. Просто так, не из-за чего. Более того, это у тебя получается.
☛ Тебя посещают заманчивые мысли о самоубийстве.

Что делать?

Психотерапевты могут оказать тебе сейчас реальную помощь. В крайнем случае, если простых консультаций будет недостаточно, они выпишут тебе

антидепрессанты. Но самое главное — уметь держать себя в руках и помнить: это только кратковременное состояние. Через несколько месяцев жизнь снова станет прекрасной. И даже лучше, чем была: ведь дети в самом деле очень забавные, чудесные и милые существа. Особенно это замечание касается твоего ребенка.

Как предохраниться?

►Не отказываться гордо от помощи друзей, тещи, твоей мамы, соседки с первого этажа и приходящей медсестры. Пусть они покупают кроватки, стирают одеяльца и бегают каждые пять минут смотреть, что там поделывает наш ангел. Не бойся, что они покушаются на твои родительские права: как раз тогда, когда это все им окончательно надоест, вы с женой придете в себя и сможете взять бразды правления в собственные руки.

►Будь готов к тому, что у тебя может быть послеродовая депрессия. Не будет — тем лучше.

►Не проводи вечера в тягостных раздумьях о том, что тебе теперь положено кардинально измениться, стать суперменом, бизнесменом и конгрессменом, обеспечить ребенку все самое лучшее и стать идеальным отцом. Пустое это все. Оставайся самим собой.

Цистит

Неужели такое бывает?

Цистит, воспаление стенки мочевого пузыря, — в основном женское заболевание, которое у мужчин встречается сравнительно редко. Куда больше ты рискуешь заполучить уретрит (инфекцию уретры, мочеиспускательного канала), который, наоборот, реже бывает у женщин. Причина — чисто анатомическая. Длина женской уретры около 4 см. Твоей — примерно 20 см. Инфекция, попадающая в уретру снаружи, редко доходит у мужчин до мочевого пузыря, а начинает обустраиваться в самой уретре. Но иногда она все-таки проделывает и весь этот длинный путь.

Как распознать?

...Цистит

Ты — пожилой человек, у тебя появились боли в области живота, усилилось и участилось мочеиспускание, при этом прохождение мочи затруднено.

...Уретрит

Ты молод и ведешь сексуально активный образ жизни, при мочеиспускании ты испытываешь боль или жжение, у тебя появились белесоватые выделения.

Что делать?

Ни в коем случае не занимайся самолечением. Что бы это ни было — цистит, уретрит или еще что-нибудь, — нужно, не откладывая в долгий ящик, пойти к врачу и сдать анализы. В аптеках сейчас продается действительно много очень сильных антибиотиков, но врач выпишет именно тот препарат, который тебе нужен.

Как предохраниться?

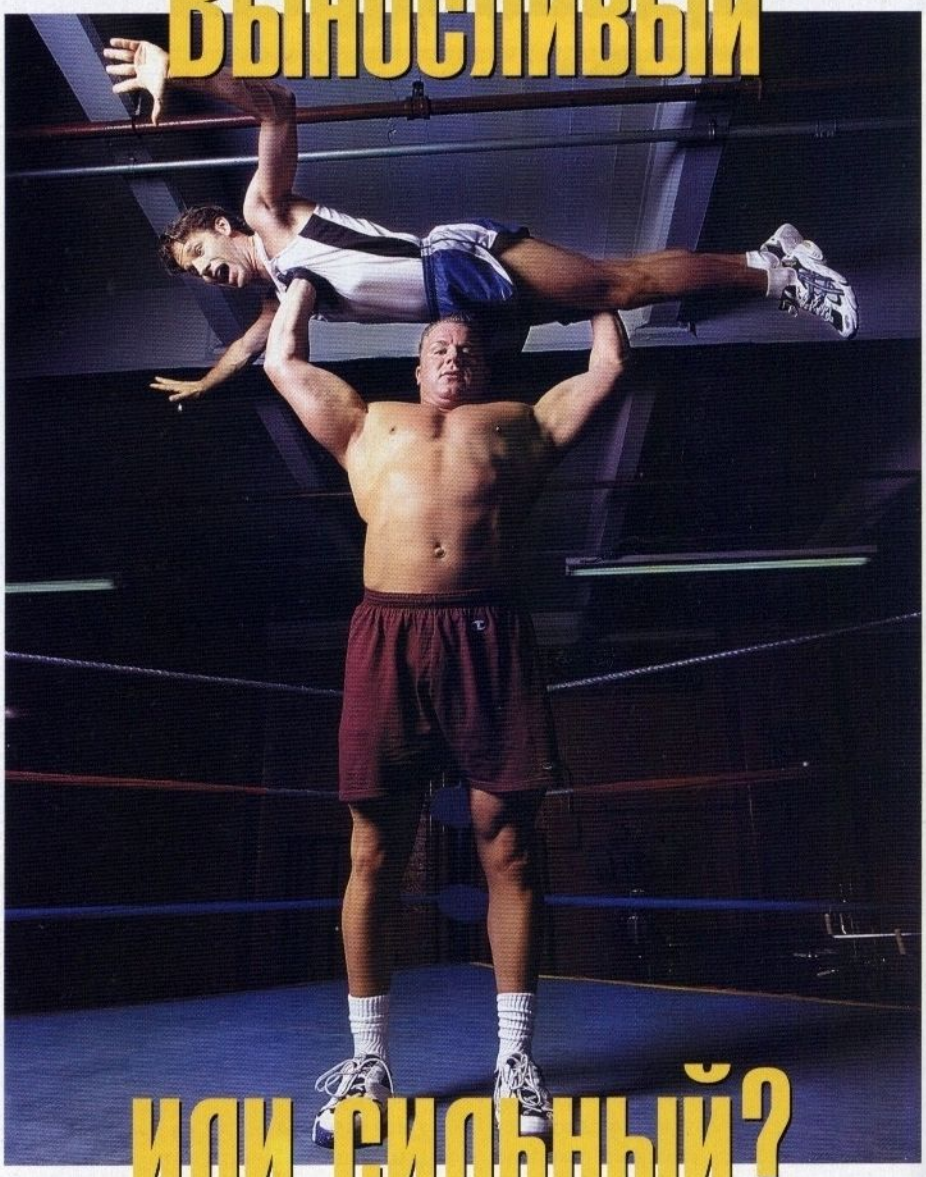
Использовать презервативы, даже занимаясь сексом с постоянной партнершей. Такие инфекции могут передаваться друг другу постоянно. Отказавшись от презервативов, вы окажетесь в ситуации «нос вытянул — хвост увяз». Тем более что некоторые специалисты вообще считают, что уретрит иногда может вызываться любыми «чуждыми» твоему телу бактериями, которые при этом являются нормальной флорой организма другого человека.

А самый первый и самый доступный способ предохраниться от заражения — это отправиться после секса в туалет и естественнейшим образом промыть свой мочевыводящий канал, пока еще в нем никто не успел поселиться.

Не занимайся самолечением. Не откладывая в долгий ящик, пойди к врачу и сдай анализы.

Следи за тем, чтобы в твоем организме всегда было достаточно жидкости. Долгое отсутствие мочеиспускания также может способствовать развитию уретрита. MH

Выносливый или сильный?



Одни из нас бегают. Остальные кряхтят. Так что же лучше — выносливость или поднятие тяжестей? Поставим сильного и выносливого на ринг и пусть разбираются.

Автор: **Иван Семеляк**

Каждый знает, какие упражнения ему по душе — аэробика или качалка. Но что лучше? Специалисты по физкультуре не дают однозначного ответа, утверждая, что каждому надо заниматься понемногу и тем, и другим. Но нас такой ответ не удовлетворяет. Разве можно себе представить, чтобы Майк Тайсон и Пааво Нурми согласились разделить первое место? Нам нужен победитель. Так что поставим-ка их обоих на ринг, пусть сравнят свои физиологические показатели, и посмотрим, какой тип упражнений больше способствует хорошей физической форме.

А у тебя — место в первом ряду.

Мы будем использовать десятибалльную систему, принятую в профессиональном боксе. Это означает, что победитель раунда получает 10 очков. Если раунд заканчивается вничью, то по 10 очков получает каждый участник. Счет 10:8 свидетельствует о том, что получивший 8 очков проиграл вчистую. 10:9 — что проигравший был близок к победе.

Первый раунд

Укрепление костей

Оба типа упражнений помогают нашим костям оставаться крепкими и сильными, но по-разному. Если ты бегаешь, кости в нижней части тела укрепляются, но для питания костей верхней части туловища практически ничего не делается. Силовые упражнения, напротив, укрепляют все кости.

Выносливый: 8
Силач: 10

Второй раунд

Пульс в состоянии покоя

Это важнейший индикатор физического здоровья. Чем меньше ударов в минуту, тем сильнее твое сердце, тем больше крови оно перекачивает с каждым сокращением. Исследования по силовым упражнениям очень расходятся в оценках: от отсутствия влияния на пульс до 11%-снижения. В общем и целом сильного влияния не наблюдается. Аэробика может снизить частоту пульса на 25%. Кстати, любой вид спорта, которым занимаются длительное время, тренирует сердце и урежает пульс.

Выносливый: 10
Силач: 8

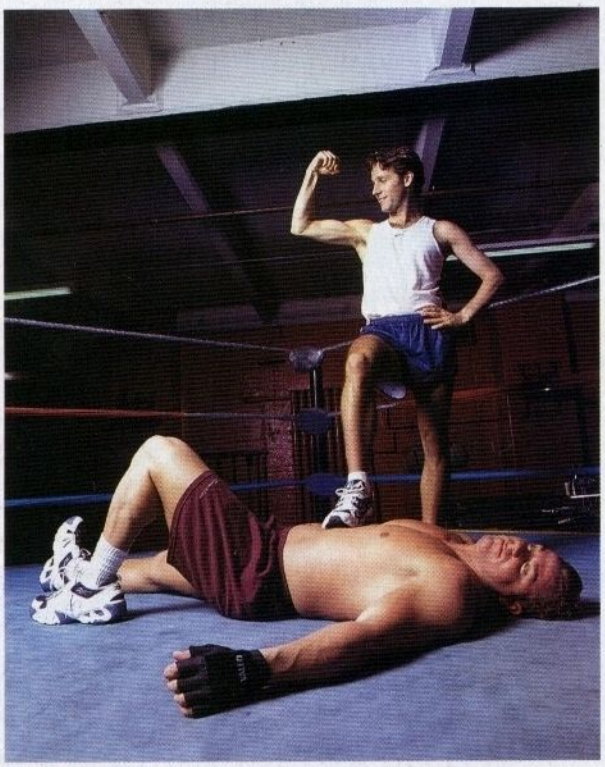
Третий раунд

Кровяное давление

Неопытность становится в этой схватке важнейшим фактором. Разные исследования по поводу влияния силовых упражнений на давление противоречат друг другу. Аэробика же однозначно устраняет риск повышения кровяного давления, а это с возрастом становится крайне важно.

Выносливый: 10
Силач: 8

Фото: Joseph Pluchino



Четвертый раунд
Липиды крови

Здесь перевес, бесспорно, на стороне упражнений, укрепляющих сердечно-сосудистую систему. Только очень интенсивные силовые упражнения (частые, с поднятием больших тяжестей, утомительные) могут снижать уровень плохого холестерина и триглицеридов и повышать уровень хорошего. При занятиях аэробикой это происходит вне зависимости от их интенсивности.

Выносливый: 10
Силач: 8

Пятый раунд
Метаболизм глюкозы

Когда тело не может правильно с помощью инсулина усваивать глюкозу — обычно из-за тучности, — поднимается уровень сахара в крови, а это чревато диабетом. Как силовые упражнения, так и аэробика понижают общий уровень сахара, но аэробика в этом смысле бесспорно лучше, так как в этом случае сжигается больше калорий и организм легко стабилизирует уровень глюкозы в крови.

Выносливый: 10
Силач: 8

Шестой раунд
Сердечно-легочная система

Нокдаун! Выносливый начинает стремительно набирать очки. Естественно, аэробика улучшает аэробные показатели (уровень кислорода в тканях). А силовые упражнения нет (если не считать случаев, когда между упражнениями почти не делают передышки). Хорошая работа систем кровообращения и дыхания плюс достаточное снабжение организма кислородом — залог продолжительной жизни, так что скорее всего выносливый переживет своего противника.

Выносливый: 10
Силач: 8

Седьмой раунд
Уровень обмена веществ в покое

Мускульная масса, которую ты наращиваешь во время силовых упражнений, увеличивает скорость, с которой в течение дня в твоем организме сгорают калории.

Это означает, что количество жира уменьшается. С аэробикой ситуация менее ясная. Согласно некоторым исследованиям, упражнения на выносливость улучшают показатели метаболизма, особенно у лучших марафонцев. Жировые накопления организма тоже уменьшаются, но медленнее.

Выносливый: 8
Силач: 10

Восьмой раунд
Сила

Молодые, старые, здоровые, хлипкие — все видят прирост силы в результате силовых упражнений. Аэробика? Если и есть что сильное у бегунов, так это запах из сумки с их тренировочной одеждой.

Выносливый: 8
Силач: 10

Девятый раунд
Функциональные способности

Какой тип упражнений позволяет тебе сохранить и развить все твои телесные способности? Оба типа. Оба типа упражнений позволяют телу использовать все свои возможности до старости. Перед финальным раундом упражнения на выносливость оказались впереди на три очка; силовым упражнениям понадобится отправить аэробику в нокаут, чтобы заявить свои права на корону чемпиона.

Выносливый: 10
Силач: 10

Десятый раунд
Долголетие

В конце концов, главный вопрос заключается в том, кто пройдет всю дистанцию? Недавнее исследование, в котором участвовали 18 тысяч мужчин от 45 лет и старше, показало, что самые выносливые переживали наименее выносливых почти на 9 лет. Так что если ты только и знаешь что поднимать тяжести, выносливый тебя, скорее всего, переживет. Хуже того, он сможет жениться на твоей вдове и будет раскатывать на твоем любимом автомобиле.

А как насчет нокаута? Увы, никто не доказал существования прямой связи между силовыми упражнениями и долголетием. Необходимы новые исследования. Силач проиграл в этом раунде, но он по-прежнему стоит на ногах, когда звенит финальный звонок.

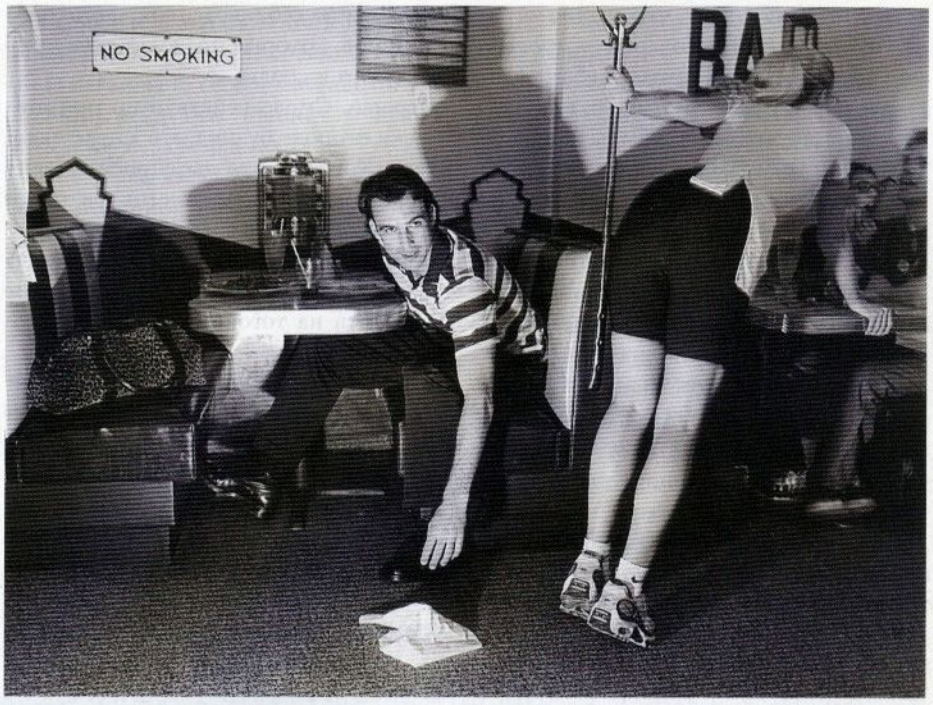
Кто победил? Никаких сюрпризов — выносливый остается чемпионом. Но силач бился на славу, и спустя несколько лет, когда влияние силовых упражнений на здоровье будет лучше изучено, он сможет даже потребовать реванша. Если ты хочешь вести здоровую, активную жизнь, причем как можно дольше, сочетай оба типа упражнений. Если ты предпочитаешь упражнения на выносливость, у тебя есть крошечное преимущество. Хотя... Может быть, ты проживешь дольше силача, но он все равно сумеет размазать тебя по стенке. И, кстати, когда это женщины обращали внимание на объем сердечной мышцы? Все больше на бицепсы и трицепсы. MH

Политики хорошо умеют в форс-мажорном порядке спасать свое лицо. Потому что это лицо должно дожить до следующих выборов в безукоризненном состоянии, а оно то и дело норовит оказаться похожим на нечто диаметрально противоположное. Даже если ты не политик, тебе не повредит умение находить выходы из безвыходных положений и оставаться всегда...

НА КОНЕ И

Твоя жена заметила, что ты пристально глазеешь на декольтированную даму за соседним столиком

Нет ничего проще, чем выпутаться из подобной ситуации. Правда, это требует немножко актерских способностей и быстрой реакции. Как только ты обнаружил, что жена замолчала и следит за направлением твоего взгляда, необходимо оцепенеть, как в детской игре «Море волнуется раз...», и максимально обессмыслить выражение лица. Пусть она несколько раз тебя окликнет, тронет за плечо и поводит руками перед твоими глазами. Тогда можно очнуться и посмотреть на нее с растерянной улыбкой: «Ты знаешь, я сейчас как раз вспомнил, как мы с тобой были в прошлом году в Анталии, и, помнишь, тогда в ванной, у нас в номере...»



Твоя жена опять заметила, как ты пялишься, на этот раз на хорошенькие ножки официантки в мини

Первый способ ты уже использовал — значит, примени резервный. «Я просто удивился, до чего она мне тебя напоминает, малыш». Потом следует добавить: «Но сейчас я присмотрелся — она, конечно, тебе и в подметки не годится». Расписывая в подробностях, насколько эта девица по всем статям уступает твоей жене, ты без труда соединишь приятное с полезным — и на стати полюбуешься, и жену ублажишь.

Предупреждение! Когда ты применяешь этот трюк, нужно учитывать, что минимальное сходство все-таки должно присутствовать. Если у официантки ярко-желтый «ежик» на голове, а в носу серьга, то способ может не сработать.

Фото: Miles Ladin

Она спланировала поход за эротическим бельем, а сегодня — финал Кубка Кубков с участием «Спартака»

Какое белье? Она что, издевается? Нет, не стоит ей говорить все, что ты думаешь по поводу ее чувства реальности. Лучше представь ей свой долгожданный отдых у телевизора как продолжение суровых деловых будней. «Завтра, когда вся контора во главе с шефом будет обсуждать подробности этого матча, я не смогу высказать ни одного дельного замечания?! Ну что ж, тогда прощайте повышение, карьера, денежки и кружевное белье в придачу!» Призрак нищеты, вовремя внедренный в ее сознание, подействует лучше хлопанья дверьми и позволит достичь взаимопонимания по самым разным поводам.

Ты забыл про годовщину свадьбы

Здесь нет иного выхода, кроме как сыграть в безнадежного романтика. Когда она спросит особым голосом, не помнишь ли ты, какой сегодня день, надо среагировать абсолютно хладнокровно и разыграть легкое удивление. «А я всегда думал, что мы с тобой договорились отмечать годовщину первой встречи, когда мы заблудились в Парке Культуры в День десантника!» Правда, эта уловка действует всего один раз.

Ты забыл про ее день рождения

Не стоит торопиться с извинениями. Пока она мстительно придумывает для тебя наказание пострашнее («мама едет погостить», «в этом году — никакой рыбалки» и т.п.), ты предлагаешь свой проект мирного договора без аннексии и контрибуции. Разуме-

в белом фраке

ется, ты скажешь ей, что у тебя есть для нее прелестный подарок — просто он еще не готов. «Я заказал тебе те часики с изумрудами, о которых ты мечтала, просто я хотел, чтобы на них сделали надпись, а гравер запил». В конце концов, ты можешь сослаться на головотяпов из «Магазина на диване», которые доставили тебе набор «Радость рыболова» вместо «Универсальной супер-дупер-экстра-овощерезки», которую ты заказывал. На днях все будет готово. Своди ее в ресторан и купи по дороге недорогой букет — все равно ее мысли уже заняты предстоящим подарком.

Тебе задали вопрос, на который ты не можешь отвечать

Секунды промедления — ты уже выглядишь потерянным. Не позволяй застигнуть себя врасплох. Есть пара приемов, которые позволят тебе выйти сухим из воды.

Первый. Смело действуй по принципу «в огороде бузина, а в Киеве дядька»: «Хорошо, что вы спросили меня о сроках выполнения договора, потому что он как раз возвращает нас к вопросу о поставках «Педигри Пала» в страны СНГ». Старайся больше не смотреть на того, кто задал этот вопрос.

Второй. «Отличный вопрос! Кто-нибудь из присутствующих может на него ответить?» Или переадресуй вопрос своему собеседнику, предложив порассуждать на эту тему.

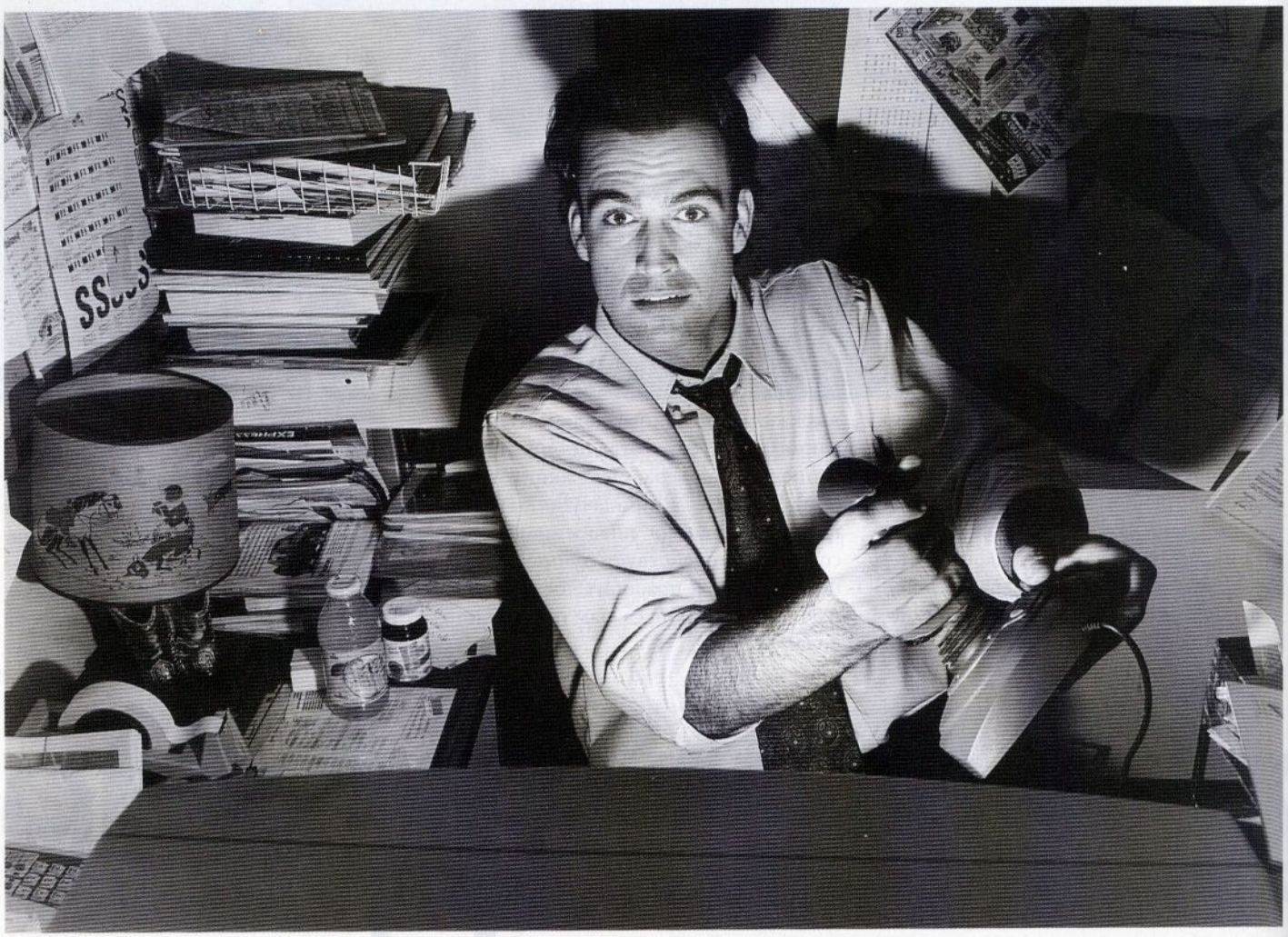
И, наконец, третий. Ответь как можно тише, чтобы собеседник тебя почти не услышал. Если он повторит вопрос, ответь так же тихо и беспомощно покажи рукой на вращающиеся рядом лопасти вертолета. Единственный недостаток этого способа — нужен вертолет.

Начальник неожиданно зашел в твой кабинет и застукал тебя за игрой в Quake II

Расслабься. Ничего страшного. Главное — принять озабоченный вид и раздумчиво сказать: «По-моему, как раз такая цветовая гамма подойдет для нашего нового логотипа». Если твой босс не совсем выжил из ума, он поймет, что ты гонишь пургу. Но зато он может зауважать тебя за находчивость.

Начальник спрашивает, почему твой проект еще не готов

Можно начать оспаривать продуманность установленных сроков, но это



чревато придирками — тебе припомнят все перекуры и опоздания за последние полгода. Гораздо разумнее создать впечатление, что в процессе работы у тебя родилась новая идея, придающая старому проекту абсолютно новые перспективы: «Я рад, что вы спросили меня об этом деле. Я как раз хотел прийти к вам с одним глобальным предложением. Оно принесет огромную прибыль! Может быть, послезавтра вечером вы уделите мне время?» Затем надо выступить с любой бредовой идеей вроде схемы производства сенокосилки на солнечных батареях. За идиотские предложения еще никто никого не увольнял, а за лень — часто. Мало того, шеф может решить, что ты просто слегка переутомился и, если дать тебе небольшой отпуск, ты сможешь принести конторе огромную пользу.

Тебя поймали за руку, когда ты использовал казенное оборудование в своих целях

Ты печатал в трехстах экземплярах родословную своей собаки? Мгновенно хватайся за голову: «Е-мое, что ж я сделал-то! Я как раз размножал ваш приказ! Не пойму — как сюда попала эта бумажка!» Потом обещай ему предоставить нужную распечатку с нездешней скоростью. Рассеянность — не порок, а признак интеллигентности.

В постели ты случайно назвал свою девушку чужим именем

Как бы ты ее ни назвал, есть все шансы исправить положение. Если она заметила твою оплошность, лучше всего заверить ее, что ты просто хотел внести разнообразие в вашу интимную жизнь при помощи ролевой игры. Скажи, что ты так ее любишь, что хотел бы поднять чувственное упоение на новую ступень и пофантазировать вместе с ней. Пусть она подхватит игру и тоже придумает тебе псевдоним (если, конечно, поверит в эту туфту).

Ты, подобно поручику Ржевскому, рассказал анекдот, который шокировал большинство присутствующих

Соберись и в напряженной тишине, повисшей в комнате, добавь:
— И вы можете себе представить, что подобные шутки нынче печатают в «Аргументах и фактах»!
— И это рассказал Хрюша в программе «Спокойной ночи, малыши»! Куда мы катимся!
— И такую пошлость теперь пишет Михаил Задорнов! Как ему только не стыдно!

Тебя просят высказать свою точку зрения на собрании, в то время как твои мысли давно уже витают далеко-далеко

Нет, ты не грезишь наяву, а обдумываешь мнение, прозвучавшее некоторое время назад (тут следует напрячься и вспомнить последнюю мысль, которую ты уловил). «Все, что сейчас говорилось, — важно и интересно, но мне показалось, что замечанию Ивана Петровича следует уделить особое внимание...» Все поймут, что ты не какой-нибудь там безмозглый балда, а внимательный и вдумчивый балда.

Шеф увидел, что ты явился на работу в середине рабочего дня, небритый и с похмелья

Шефу может показаться, что ты ведешь слишком разгульный образ жизни. На самом деле это не твоя личная жизнь, это издержки производства. Поведай, как тебе пришлось из вежливости вести в ночной клуб двух этих клиентов из Нижневартовска и как ты всю ночь промучился, созерцая стриптиз-шоу, что совсем не в твоих вкусах и правилах. Так ты не только восстановишь свою репутацию — тебе еще и счета из бара оплатят.

«Почему ты мне не позвонил?»

Если ты и в самом деле собирался позвонить и просто тупо забыл это сделать, то есть два способа оправдаться: «Так я ж тебе звонил! Трубку взял какой-то чувак и говорил, что таких нет. Да вот и номер, у меня записано: 777-8906!» Когда она скажет: «Не 06, а 05», тебе остается только объяснить: «Представляешь, каким идиотом я себя чувствовал — я ведь думал, ты специально дала мне неправильный номер!» Можешь не сомневаться, она тебя утешит.
Можно еще разыграть тонкую эмоциональную натуру: «Понимаешь, я больше всего на свете хотел тебе позвонить. Но я боялся тебя напугать. Вдруг, думал я, тебе еще надо проверить свои чувства. Но теперь я вижу, какой я был дурак!»

Ты все перепутал

А на что еще существует секретарша, как не на роль козы отпущения? Прелесть в том, что на секретаршу можно свалить что угодно!
Клиент спрашивает, где его накладная? — Секретарша сунула ее в подшивку «Коммерсанта».
Почему ты не был на собрании? — Да секретарша записала его на следующий вторник!
Почему в твоей корзине для бумаг две пустые водочные бутылки? — Боже, моя секретарша опять в запое!

На вечеринке только и разговору, что о новой книге, которую ты в глаза не видел

Вместо того чтобы объяснять всем, почему ты ее не прочел, сделай вид, что следовал высшим соображениям, которые упустили из виду твои недальновидные собеседники. «Сейчас так много пишут об этой книге — я решил повременить с чтением. Боюсь, чтобы эта шумиха не повлияла на мое восприятие художественной ткани текста». Пусть теперь они чувствуют себя дураками!

Твоя девушка хочет, чтобы вы поженились, а ты — нет.

Старая история. Тебя все устраивает — секс, общая компания; время от времени — домашние обеды и отдых вдвоем. Только не надо всей этой возни со штампом в паспорте и кучей новых родственных связей! Не торопись излагать ей все эти соображения. Лучше скажи, что ты так ее любишь, что боишься, как бы вы не пополнили ряды тех, чьи судьбы отражены в статистике разводов. «Ранние браки так часто распадаются! Я не переживу, если мы расстанемся!» Она или поверит, или нет. Но в любом случае тебе хватит времени на сбор чемоданов. MH

Хроника пикирующего неврастеника

Наш подопытный — мужчина на грани нервного срыва — живет насыщенной жизнью. Даже слишком. Он трудится и отдыхает на износ. Чтобы сохранить остатки душевного равновесия, он решил пуститься во все тяжкие и перепробовать все известные средства борьбы со стрессом. В этот раз его занесло на сеанс **иглоукалывания**.

Неделя из жизни Пикирующего Неврастеника:
9 часов в пробках; **42** чашки кофе; **118** телефонных разговоров на повышенных тонах; **7** таблеток имодиума; **4** разломанных карандаша во время ожидания мастера по ремонту ксероксов; **14** депрессивных выпусков новостей по ТВ

Тяжелая неделя. А главное нервная. Когда пытался починить ксерокс, сломал ноготь. Забыл принять имодиум и застрял в пробке. Силы были на исходе... Мой сосед, закончивший четыре курса мединститута, посоветовал испробовать иглоукалывание. «Это меня же, за мои деньги будут колоть иголками?» — возмутился я. «Говорят, помогает от стресса», — ответил он.

Было в этом что-то подозрительное. Какие-то антинаучные ассоциации приходили на ум: хиромантия, энергетический хвост... Отправляясь на сеанс иглоукалывания, я переполнился скепсисом, как гадюка ядом. Думаю, сейчас одно слово про «нездоровую энергию», и я ему так врежу аурой по харизме...

Врач-иглорефлексотерапевт Константин Евгеньевич Торопов оказался мало похож на колдуна. Сеанс начался с выяснения моих недомоганий, режима и рациона. Вспомнили тяжелое детство, нездоровую наследственность. Потом доктор продемонстрировал мне собственно иголку: металлический волосок, довольно длинный. Через минуту я уже лежал на столе, и первая иголка вонзилась мне в щиколотку. Когда я понял, что вполне могу терпеть это странное ощущение — не боль, но какое-то распирание, — я задал ключевой вопрос: «Доктор, а это научный метод?» Вот что я узнал в течение следующих сорока минут, постепенно обрастая иголками.

Иглоукалывание — это часть более общего направления в медицине, рефлексотерапии, изучающей разного рода воздействия на точки акупунктуры. Придумали все это китайцы относительно недавно — пару тысяч лет назад. В основе рефлексотерапии лежит убеждение, что на теле человека есть эти самые точки (их около 700), отвечающие за органы и функции организма. «Это доказано?» — спросил я, скептически качнув иголкой, торчащей из лба. Китайцы не утруждали себя доказательством существования точек, они просто знали, что они есть, и пользовались этим. Единственное объяснение, которое можно найти в древних рукописях: «Точка — это нора, в которую входит и выходит дух». Наука пыталась каким-нибудь анализом определить наличие акупунктурных точек, но все без толку. Объяснения нет.

Тем не менее иглотерапия дает потрясающие результаты и признана повсеместно. Уже в 1964 году Минздрав выпускал инструкции, регулирующие деятельность рефлексотерапевтов. Иголками можно лечить и предупреждать многие заболевания — от рака до сексуальных расстройств и стресса.

Стресса? — насторожился я. Да, стресса. Ведь стресс — это внешняя ситуация, требующая от человека повышенной энергоотдачи. Если такие ситуации бывают часто, энергоресурсы истощаются, начинаются неадекватные реакции. Иглотерапия регулирует энергодинамику, повышает порог восприятия человека, и на стресс он начинает реагировать спокойно.

Опять таинственные энергии, подумал я, но без прежней нетерпимости. Все мы зайцы из рекламы батареек «Энерджайзер».

Так что же, древние китайцы умнее современных европейцев? «Китайцы лечатся за три года до болезни, — ответил доктор, — а русские за три дня до смерти». Кажется, ответ утвердительный, подумал я. От иголок было тепло, даже клонило в сон. «Да вы поспите, многие засыпают», — сказал доктор. Еще и телепатия ко всему. Курс лечения обычно состоит из 10–12 сеансов. Как я выяснил после сеанса, средняя глубина проникновения игл 1–2 см. В конце концов я решил, что это стоило моих кровных 250 рублей. Не то чтобы я плохо чувствовал себя до сеанса, просто хотел кого-нибудь убить и все. После иголок успокоился — пусть кто-нибудь еще поживет. Видимо, наладился энергообмен.

— Какие-нибудь чудесные исцеления у вас были? — спросил я напоследок.

— Мы не волшебники, мы врачи.

Темное дело, подумал я. Но эффективное...

Где уколоться и забыться:
АДЦ «Витамакс» Тел. (095) 911-7433
Центр Восточной медицины
Тел. (095) 207-7950
Центр «НАЛТОКС» Тел. (095) 144-1782

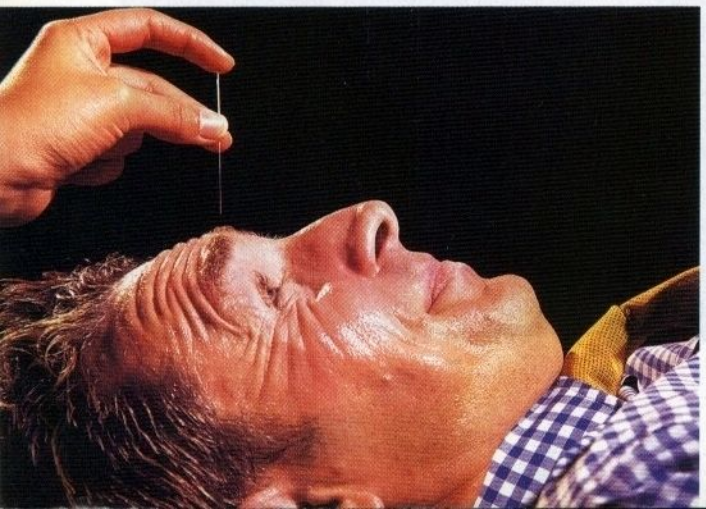


Фото: Matt Antrobus

ОНИ РАБОТАЮТ, ЗАСЫПАЮТ, ПРОСЫПАЮТСЯ И СНОВА ВОЗВРАЩАЮТСЯ К РАБОТЕ.

ПРЕДСТАВЛЯЕМ KINETIC AUTO RELAY.

Если Вы перестали носить Seiko Kinetic Auto Relay, то через три дня они остановятся, чтобы сохранить свою энергию. Seiko Kinetic Auto Relay могут "спать" четыре года, чтобы потом после нескольких колебаний Вашей руки "вспомнить" и показать точное время. Kinetic Auto Relay...

По-прежнему не нуждаются в батарейке. Революционные технологии Seiko.

В который раз...

KINETIC®
AUTO RELAY™

SEIKO

Москва: Салон часов SEIKO в подземном торговом центре "Тверской Пассаж", ул. Тверская 18/1. Тел.: (095) 209 7721.
Салон часов "Хронометр" в торговом комплексе "Охотный ряд", Манежная площадь 1, 3-ий уровень.
Салон часов "Хронограф" в торговом центре "Люкс", Мичуринский проспект, Олимпийская деревня 4/1.
Магазин "Презент", ул. Мясницкая 22/2.

С.-Петербург: Торговые комплексы "Аэродром", "Пассаж на Балканской", "Малый Пассаж" (Невский пр-т, 44). Тел.: (812) 329 3617.

Иногда все запреты стоит послать к черту.

Грешным ДЕЛОМ

Хэппи Нью Йеар — празднество языческое и редко обходится без варварского нарушения некоторых из заповедей, а иногда и всех разом. Кто мы такие, чтобы бросать в тебя камень? Сами не агнцы...

Дабы не испоганить все то благостное, что ты успел сотворить в течение года, греши так, чтобы это не имело последствий. За отпущением грехов мы обратились к специалистам по фитнесу. Те составили для всех нас, падших, четыре комплекса упражнений, которые помогут не только избавиться от угрызений совести и головной боли наутро после новогодней вечеринки, но и обеспечат тебе хорошую форму, несмотря на все искушения, которым ты уступил.

ЧТО ДОЛЖНО ПРЕДШЕСТВОВАТЬ ВСЕМ ТРЕНИРОВКАМ

РАЗМИНКА

В течение 7,5 мин. занимайся аэробными упражнениями (например, на бегущей дорожке, лестничном, гребном или велотренажере). Начинай медленно, а затем постепенно наращивай темп, доводя его до умеренного (если максимум твоих усилий соответствует 10, выполняй упражнения примерно на уровне 5).

РАСТЯЖКИ

Три короткие растяжки, которые мы предлагаем, направлены на все основные группы мышц и обеспечат тебе гибкость, достаточную для того, чтобы с блеском исполнить на новогодней вечеринке экспрессивное лимбо (вест-индский танец с элементами акробатики). Выполняй растяжки не торопясь, расходуя на фиксацию каждой из них как минимум 10-15 с.

1. Для спины и ног

Поставь выпрямленную правую ногу на вторую ступеньку лестницы. Наклоняй корпус вперед, медленно опуская грудь в направлении правого бедра. Задержись на мгновение. Совершая обратное движение, сгибай правую ногу примерно до 90°, пока правое колено не окажется над правым мыском. При этом ты должен почувствовать напряжение подколенного сухожилия правой ноги, а также напряжение мышц левого бедра. Зафиксируй эту позицию, затем вернись в исходное положение и повтори упражнение для другой ноги.

2. Для икр

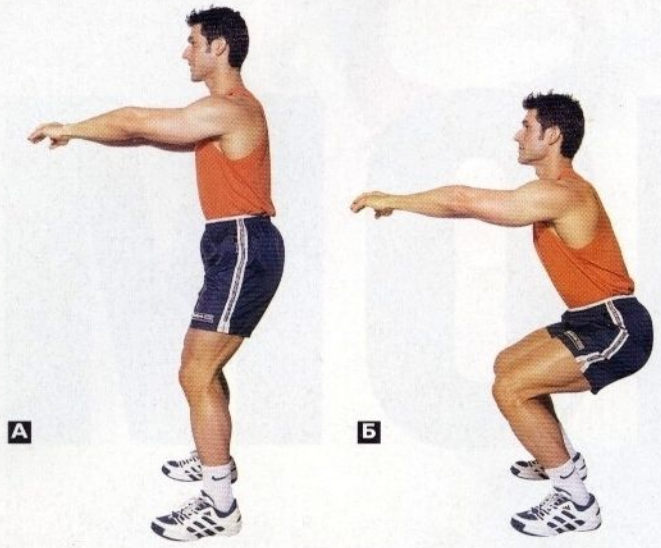
Стань на мыски на самом краю лестничной ступеньки. Медленно опускай пятки так, чтобы они оказались ниже уровня ступеньки. Зафиксируй это положение на несколько секунд, затем снова поднимись на мыски. Еще раз сделай короткую паузу и повтори упражнение.

3. Для груди и плечевого пояса

Соедини руки за спиной так, чтобы локти оставались прямыми. Теперь приподнимай руки до тех пор, пока не почувствуешь напряжение мышц груди и плечевого пояса. Не перестарайся — подними руки на высоту, достаточную, чтобы ощутить некоторое сопротивление. Задержись в этой позиции, затем расслабься и повтори движение.

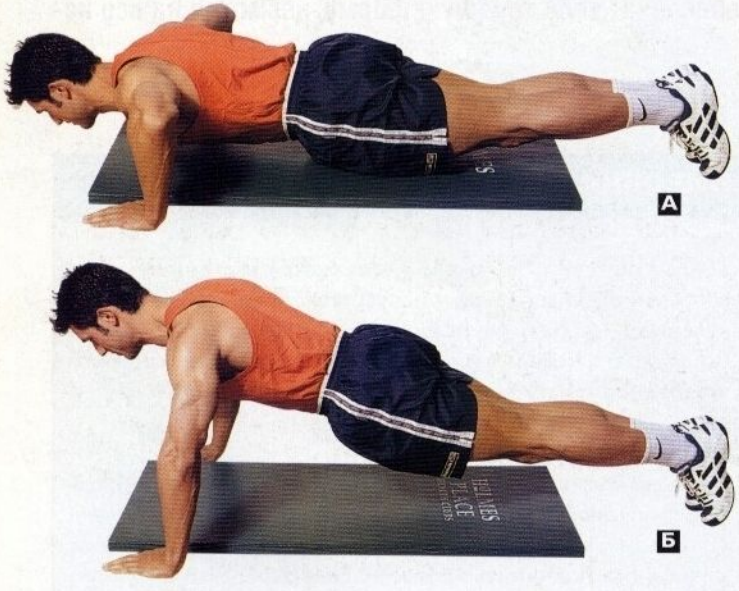
Фото: David O'Driscoll, Guy Hearn

ДЛЯ ПАДШИХ ДУХОМ



1. Приседания

Встань, расставив ноги на ширину плеч и вытянув руки вперед (А), а затем начни медленно приседать, пока бедра не станут параллельны полу (Б). Смотри прямо перед собой, спина остается выпрямленной. Медленно вернись в исходное положение.



2. Отжимания от пола

Займи положение для отжиманий: ладони на расстоянии ширины плеч упираются в пол, плечи параллельны полу (А). Из этого положения, сохраняя туловище и ноги прямыми, отталкивайся руками от пола почти до полного распрямления локтей (Б). Не фиксируя локтевых суставов, медленно опустись к полу и повтори движение. Вариант исходного положения: ноги опираются не на мыски, а на колени.

Твой грех

Спортивная сумка, заботливо собранная тобой для посещения тренажерного зала, уже месяц уныло пылится под диваном.

Характер тренировки

Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы и на развитие выносливости быстро восстановят пиковый уровень твоей физической подготовки.

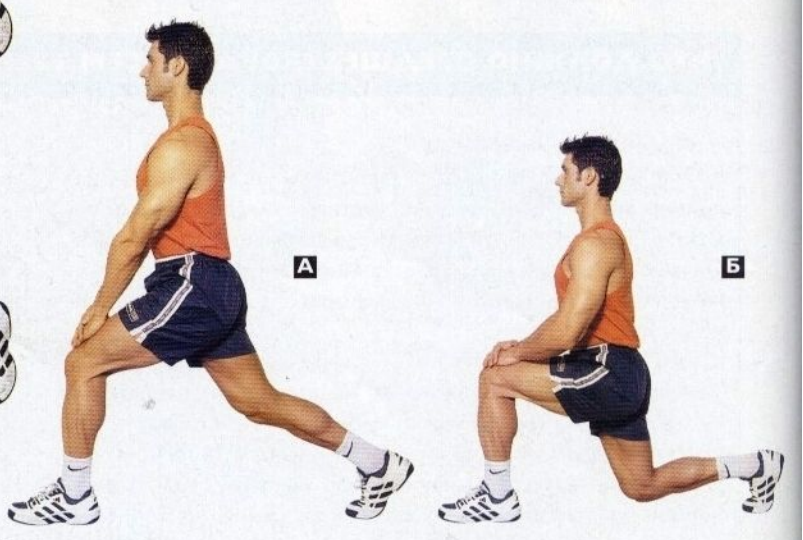
Что делать Начинай медленно, имея в виду, что общая нагрузка должна быть на 25-35% ниже, чем при последнем посещении спортзала. Это означает, что снизить надо не только интенсивность, но и продолжительность тренировки. Если о своем последнем визите в спортзал ты уже и не помнишь, начни с аэробных упражнений, описание которых приведено ниже.

Чего не делать Не пытайся возобновлять тренировки с той же интенсивностью, что и до прекращения занятий.

Что делать, чтобы не согрешить вновь Запиши даты очередных посещений спортзала в свой ежедневник, как ты обычно записываешь даты важных деловых встреч, и соблюдай их так же неукоснительно.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

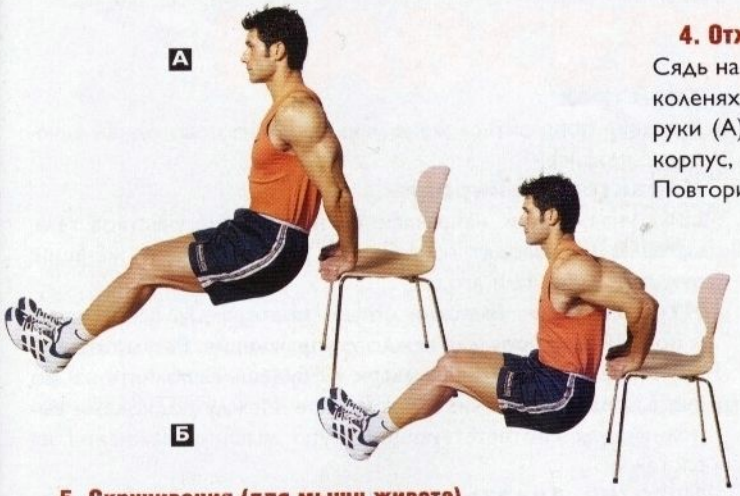
Совет по технике выполнения Начинай в медленном темпе. Тренируйся, пока не почувствуешь легкий дискомфорт, но не до изнеможения (однако старайся осилить более одного упражнения). Каждое упражнение повтори 10-15 раз, выполняя на два счета каждое движение вверх и вниз. Для начала ограничься одним подходом для всех упражнений.



3. Выпады

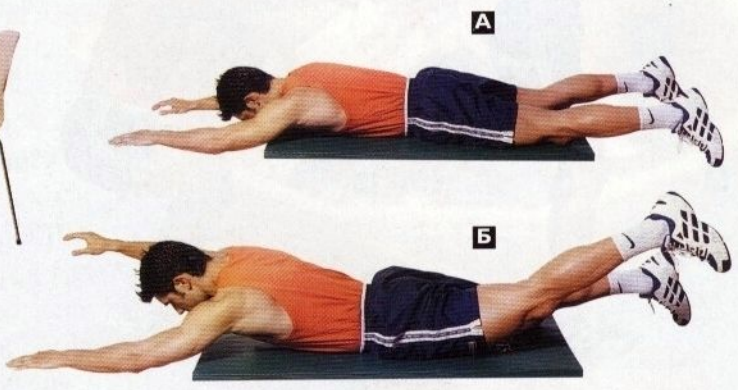
Сделай широкий шаг вперед левой ногой, при этом пальцы обеих ног обращены вперед (А). Распрямив грудь и не наклоняя головы, медленно опускай правое колено, пока левая нога не согнется под углом 90° (Б). Не фиксируя коленных суставов, поднимись. Повтори движение другой ногой.

ДЛЯ ПАДШИХ ДУХОМ



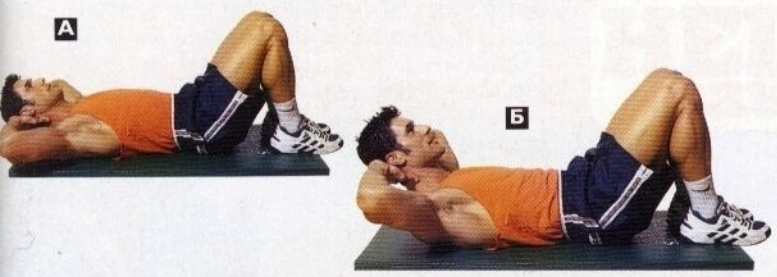
4. Отжимания с упором сзади (для трицепсов)

Сядь на стул, держась за передний край сиденья и слегка согнув ноги в коленях, а затем вынеси корпус вперед так, чтобы вес тела пришелся на руки (А). В этом положении, медленно сгибая руки в локтях, опускай корпус, пока плечи не станут параллельны полу (Б), затем отожмись. Повтори движение.



5. Скручивания (для мышц живота)

Ляг на спину, согнув ноги в коленях — это снизит нагрузку на мышцы нижней части спины (А). Поддерживая голову руками, скручивайся так, чтобы приподнять над полом верхнюю часть туловища (Б). Медленно опустись и повтори движение, стараясь не касаться головой пола.



6. Поочередные подъемы рук и ног

Ляг на живот лицом к полу (А). Не меняя положения головы, медленно приподними правую руку и левую ногу (Б). Опусти, затем повтори движение левой рукой и правой ногой. Выполни по 15 повторов.

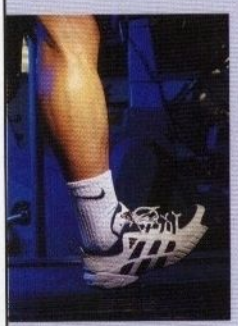
АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА

11 минут на бегущей дорожке

Совет по технике выполнения Разверни плечи и сохраняй прямую осанку. Ноги ставь сначала на пятку, а затем на носок.

2 минуты Беги со скоростью 6 км/ч.

2 минуты Наращивай темп. Если ты традиционно занимаешься бегом, к концу второй минуты доведи скорость до 9–10 км/ч, если ходьбой, поддерживай скорость на уровне 6 км/ч, однако заканчивай бежать на дорожке с уклоном 4–5%.

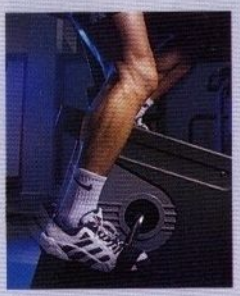


6 минут Поддерживай тот же темп. Возможно, ты слегка запыхаешься, но при этом сохраняй способность разговаривать. Чтобы контролировать темп, попробуй несколько раз произнести фразу: «Я больше никогда не буду пропускать тренировки».

1 минута Плавно снижай скорость (или угол наклона дорожки), делая короткую передышку перед тем, как перейти на другой тренажер.

10 минут на велотренажере

Совет по технике выполнения С помощью ручного управления тренажера поддерживай скоростной режим 80–85 об./мин.



2 минуты Сохраняй уровень сопротивления, позволяющий легко поддерживать скорость 80-85 об./мин.

2 минуты Постепенно поднимай уровень сопротивления. Ты должен слегка запыхаться, но сохранить способность разговаривать.

1 минута Не меняя сопротивления, сбрасывай скорость до 55 об./мин.

1 минута Увеличивай темп до 65 об./мин.

1 минута Увеличивай темп до 75 об./мин.

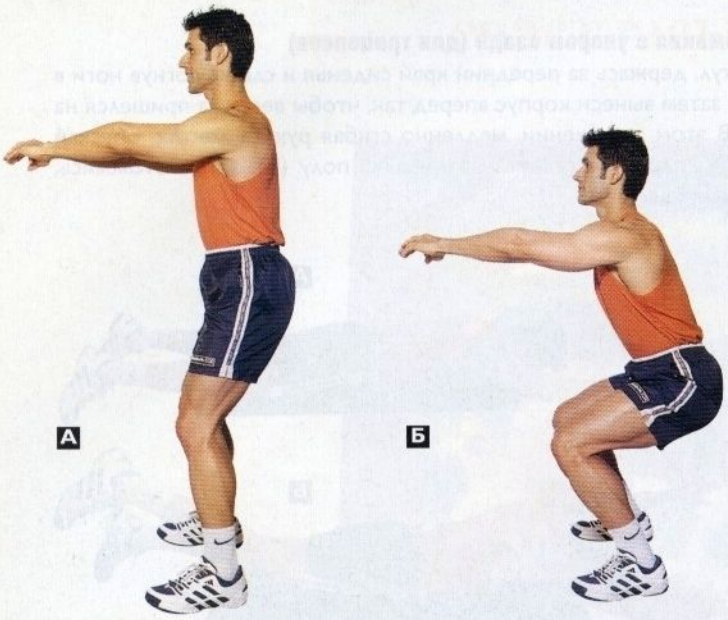
1 минута Увеличивай темп до 85 об./мин.

1 минута Увеличивай темп до 95 об./мин.

2 минуты Медленно уменьшай сопротивление до начального уровня, а скорость до 75 об./мин.

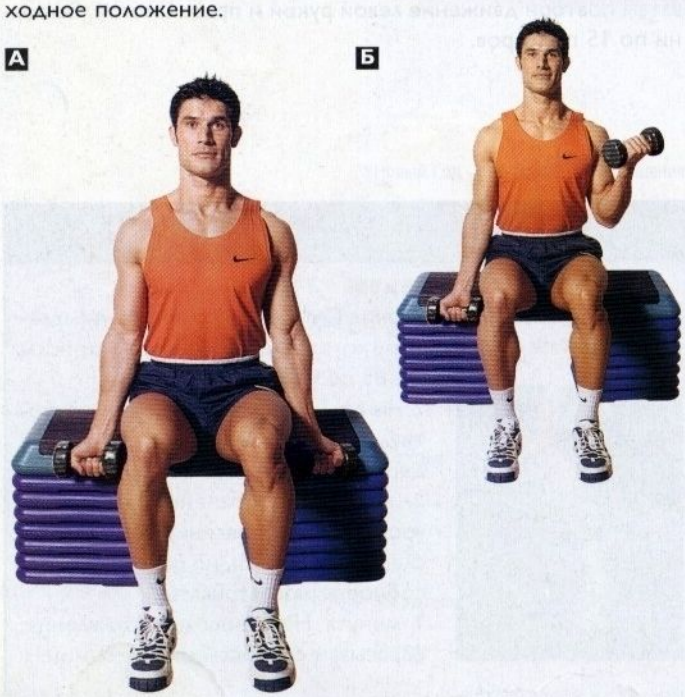
КАЧАЛКА

ДЛЯ ПАДШИХ МОРАЛЬНО



1. Приседания

Стань, расставив ноги на ширину плеч и вытянув руки вперед (А). Медленно приседай, пока подколенные сухожилия не займут положение, параллельное полу (Б). Смотри прямо перед собой и не наклоняйся вперед. Медленно вернись в исходное положение.



2. Попеременное сгибание рук (для бицепсов)

Взяв обратным хватом по гантели в каждую руку, сядь на скамью и держи корпус прямо (А). Поочередно медленно сгибай руки в локтях (Б). В верхней точке движения ладони должны быть обращены к бицепсам.

Твой грех

Желание понравиться жене начальника на новогодней вечеринке в офисе.

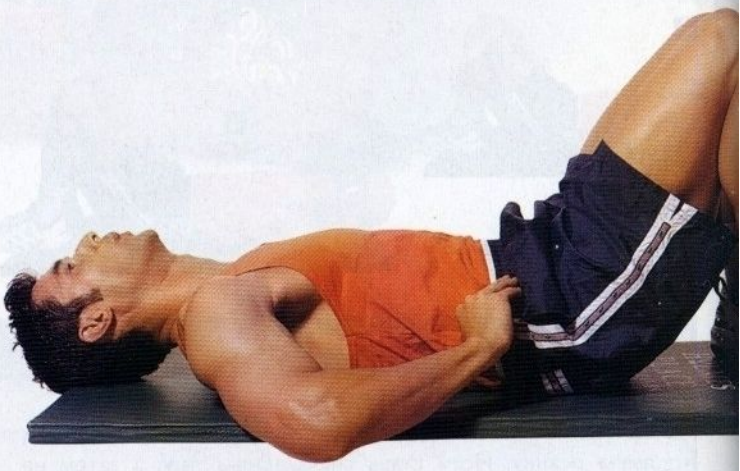
Характер тренировки

Цикл упражнений, направленных на развитие участков тела, которые производят наибольшее впечатление на женщин: рук, плеч, живота и ягодиц.

Что делать Выполни по два повтора для всего цикла и по 8-10 повторов для каждого упражнения. Результаты будут выше, если движения вверх ты будешь выполнять на два счета, а движения вниз — на четыре. Между подходами выполняй для соответствующих групп мышц упражнения на растяжку.

Чего не делать: Не поддавайся искушению в самый ответственный момент намекнуть даме, что ей стоит внушить супругу мысль о необходимости повышения зарплаты одному очень толковому сотруднику.

Что делать, чтобы не согрешить вновь: Уйди в монастырь. На необитаемом острове. На другой планете.



3. Сжимание мышц живота (для косых мышц живота)

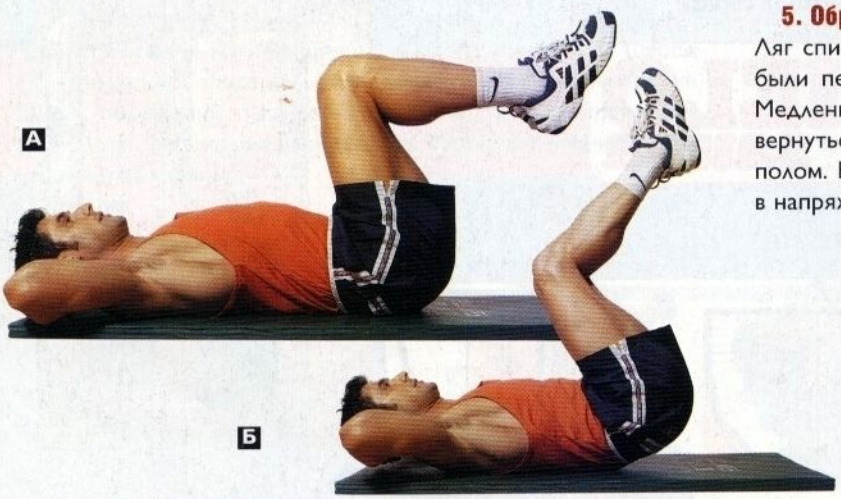
Упражнение поможет тебе улучшить осанку и в течение дня держать мышцы живота в подтянутом состоянии.

Ляг на спину и согни ноги в коленях. Положи пальцы рук на тазовые кости, а затем слегка кашляни. Мышцы, которые при этом напрягутся, и есть косые мышцы живота. Не отнимая рук от таза, прижми нижнюю часть спины к полу. При этом ты вновь почувствуешь сокращение тех же мышц. Стараясь дышать ровно, задержись в этом положении на 10 с, а затем расслабься, ощутив, как нижняя часть спины вновь обретает естественное положение. Сделай 3-5 повторов, всякий раз максимально напрягая косые мышцы живота.

ДЛЯ ПАДШИХ МОРАЛЬНО

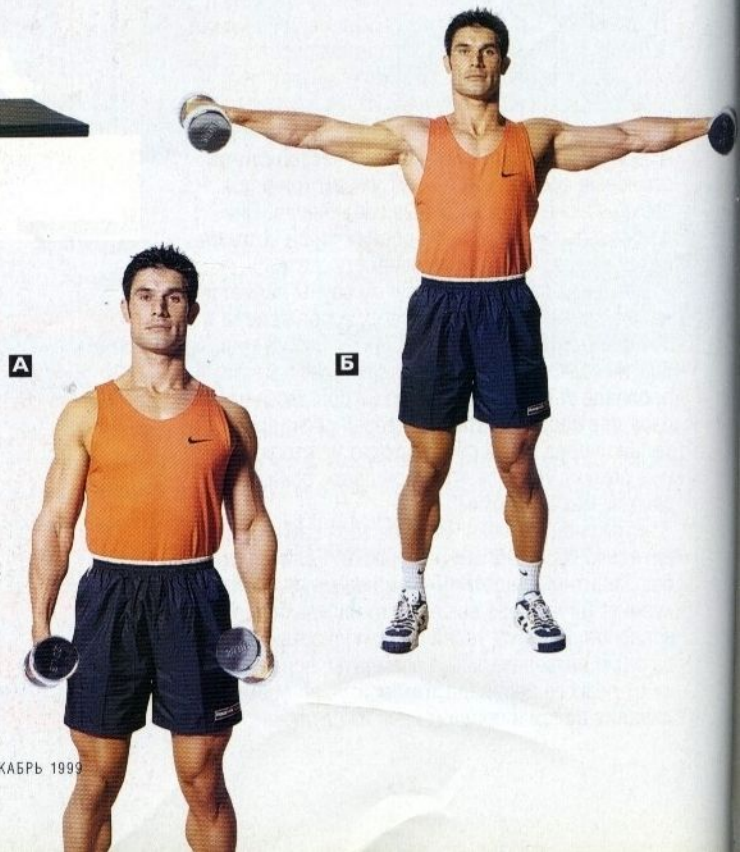
4. Французский жим

Ляг спиной на скамью и начни упражнение, держа штангу прямым хватом на вытянутых руках точно над серединой груди (А). Опуская вес почти до переносицы, следи, чтобы локти находились как можно ближе друг к другу (Б). Из этого положения медленно выжми вес, затем повтори движение.



5. Обратные скручивания

Ляг спиной на пол, согнув ноги в коленях так, чтобы бедра были перпендикулярны полу, и заложи руки за голову (А). Медленно начни приближать колени к груди (Б). Прежде чем вернуться в исходное положение, приподними ягодицы над полом. Важно: выполняя упражнение, держи мышцы живота в напряжении.



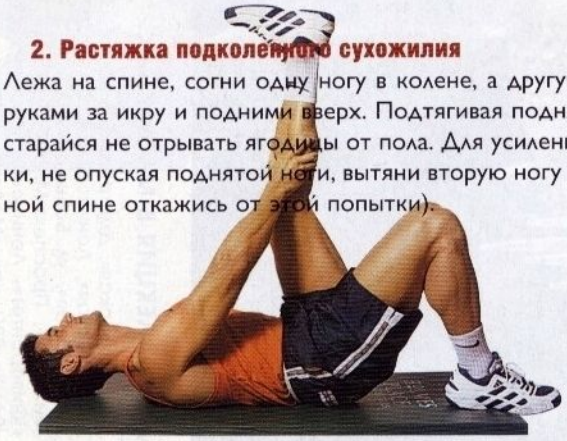
6. Подъем гантелей на вытянутых руках через стороны

Возьми в обе руки по гантели и стань, слегка согнув ноги в коленях (А). Не фиксируя локтевые суставы, разводи руки в стороны, пока гантели не окажутся на уровне плеч (Б). В этом положении ладони должны быть обращены к полу. Подъем веса должен осуществляться без участия мышц нижней части спины и ног. Медленно опусти гантели.

ДЛЯ ПАДШИХ ЛИЦОМ В САЛАТ

2. Растяжка подколенного сухожилия

Лежа на спине, согни одну ногу в колене, а другую обхвати руками за икру и подними вверх. Подтягивая поднятую ногу, старайся не отрывать ягодицы от пола. Для усиления растяжки, не опуская поднятой ноги, вытяни вторую ногу (при больной спине откажись от этой попытки).



Твой грех

Слишком много выпито накануне.

Характер тренировки

Комплекс упражнений на растяжку умеренной интенсивности, которые помогут тебе прийти в себя после большого количества выпитого.

Что делать Перенеси тренировку на вечер — так будет больше времени на восстановление водного баланса твоего организма. Во время тренировки регулярно пей воду малыми порциями. (Совет: чем темнее моча, тем больше воды тебе требуется.)

Чего не делать Не изматывай себя. Не занимайся аэробными упражнениями более 15 минут, иначе в результате обезвоживания организма ты перегреешься и подвергнешь излишней нагрузке сердечно-сосудистую систему. По той же причине не посещай парилку.

Что делать, чтобы не согрешить вновь

Прочитай в этом номере MH статью «Прозрачные намеки».

1. Растяжка четырехглавой мышцы

Ляг на бок. Не сгибая спины, медленно заводи назад ногу, пока не почувствуешь напряжение в передней части бедра. Имей в виду, что при этом бедро должно стремиться вперед, а колено назад. В ходе упражнения поддерживай голову рукой, а ногу, лежащую на полу, используй для стабилизации корпуса.

3. Растяжка икроножных мышц

Поставь ступни параллельно друг другу. Сделай шаг назад правой ногой, следя, чтобы ее пальцы были направлены вперед, а пятка не отрывалась от пола. Затем сделай наклон для растяжки. Повтори упражнение с другой ногой.

4. Растяжка мышц груди

Для растяжки мышц груди и предплечья подними руку и на уровне чуть выше плеча упрись локтем в стену. Из этого положения медленно поворачивай обе ступни в сторону от поднятой руки, пока не почувствуешь напряжение мышц груди.

5. Растяжка мышц спины

Возьмись за поручень, а затем, сгибая ноги в коленях и вытягивая руки, отклонись назад. Для растяжки медленно отклони бедра вправо, задержись на 10 с, затем повтори движение в другую сторону.

6. Растяжка трапециевидной мышцы (для мышц шеи и плечевого пояса)

Стоя прямо, медленно поворачивай голову в сторону и опускай противоположное плечо, пока не почувствуешь напряжение. Чтобы задействовать разные мышечные волокна, не меняя положения головы, опусти подбородок на плечо. При этом противоположное плечо должно оставаться по-прежнему опущенным.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Фиксируй каждую растяжку в течение 30-60 с и повторяй по два-три раза.

Тренировка

В течение 10-15 минут выполняй аэробные упражнения, используя гимнастические снаряды, предназначенные для тренировки мышц как верхней, так и нижней части тела, — беговую дорожку, вело-, лестничный или гребной тренажер. Начинай медленно, а затем постепенно наращивай темп, следя, чтобы он не был выше умеренного. К концу разминки ты должен слегка запыхаться, но не выдохнуться.

ДЛЯ ПАДШИХ ЖЕРТВОЙ ОБЖОРСТВА

Твой грех
Регулярное переедание в течение всего праздничного сезона.

Характер тренировки
Интенсивные упражнения по сжиганию калорий на тренажерах как искупление за ночь необузданного обжорства.

Что делать Во время тренировки частота твоего пульса должна составить 65-85% от максимальной. Переходи на другой тренажер каждые 10-13 минут, всякий раз переводя его на ручное управление, чтобы менять режим тренировки в соответствии с работой сердечно-сосудистой системы. После 30-40 минут занятий не останавливайся сразу. Постепенно снижай темп и нагрузку, пока не почувствуешь, что восстановился полностью.

Чего не делать Не тренируйся так каждый день и, разумеется, не объедайся каждый вечер.

Что делать, чтобы не согрешить вновь Ешь медленно, тщательно пережевывая деликатесы. Во-первых, растянешь удовольствие, во-вторых, не успеешь запихать в себя все, что стоит на столе, раньше, чем твой желудок опомнится и подаст сигнал «хватит».

Упражнение на лестничном тренажере

Продолжительность: 10-13 минут

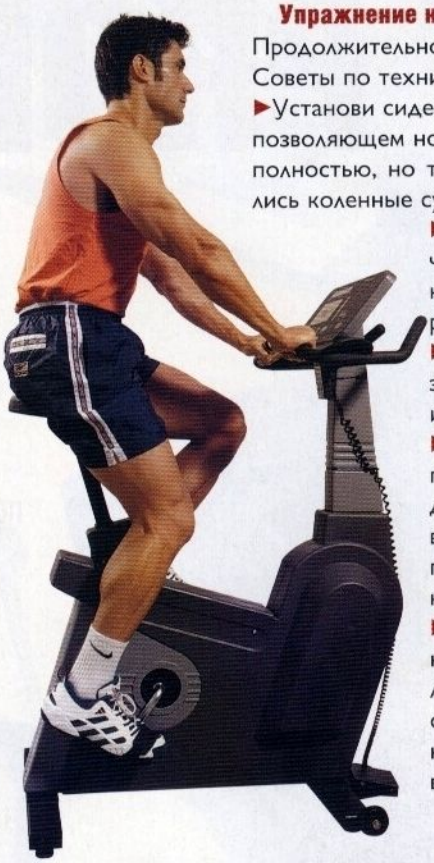
Советы по технике упражнения

▶Займи относительно нейтральную стойку. Небольшой наклон корпуса вперед не позволит фиксировать коленные суставы.

▶Не облокачивайся на рукоятки тренажера. Держись за них только для поддержания равновесия.

▶Концентрируй вес тела на всей ступне, а не только на пальцах, тогда мышцы ног и ягодиц будут работать с максимальной нагрузкой.

▶Установи средний размер шагов (где-то посередине нижнего и верхнего уровня движений тренажера) — если они будут слишком малы, интенсивность сжигания калорий уменьшится, а икроножные мышцы получат чрезмерную нагрузку.



Упражнение на велотренажере

Продолжительность: 10-13 минут

Советы по технике упражнения

▶Установи сиденье тренажера на уровне, позволяющем ногам распрямляться почти полностью, но так, чтобы не фиксировались коленные суставы.

▶Следи, чтобы верхняя часть корпуса оставалась неподвижной — это упражнение не для нее.

▶Не сутулься — такая поза вызовет боли в спине и шее.

▶Мышцы ног должны напрягаться как во время движения вниз, так и вверх (представь, что ноги у тебя пристегнуты к педалям ремешками).

▶Контролируй положение бедер, колен и щиколоток — при взгляде вниз они должны находиться на одной линии. Иначе говоря, не отклоняй колени.

Упражнение на гребном тренажере

Продолжительность: 10-13 минут

Советы по технике упражнения

▶Держи спину как можно прямее.

▶Перед тем как отталкиваться ногами, наклоняй плечи к бедрам.

▶Контролируй очередность приложения усилий — сначала толчок ногами, затем тяга руками — и не фиксируй коленные суставы в конце каждого движения.

▶Держи запястья прямыми.

▶Не сжимай рукоятку тренажера.

▶Следи, чтобы колени двигались по прямой линии, и, наклоняясь вперед для толчка ногами, не отклоняй корпус в стороны.

Men's Health

PROMOTION

PROMтовары

Promotion (англ.) – реклама, рекламная кампания, рекламировани, рекламно-пропагандистская деятельность.

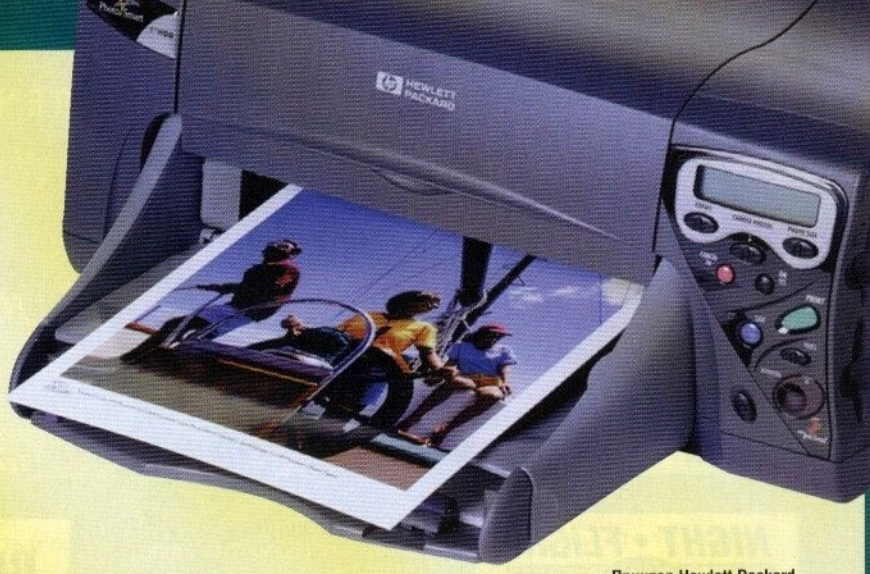
Мужская туалетная вода Sonia Rykiel
Аромат в свитере. Зимой не замерзнет, моль не съест.

Шампанское «Золотая Коллекция» Пора пополнить золотой запас.

Багажные сумки Lancel
Для хорошо упакованных с большим жизненным багажом.

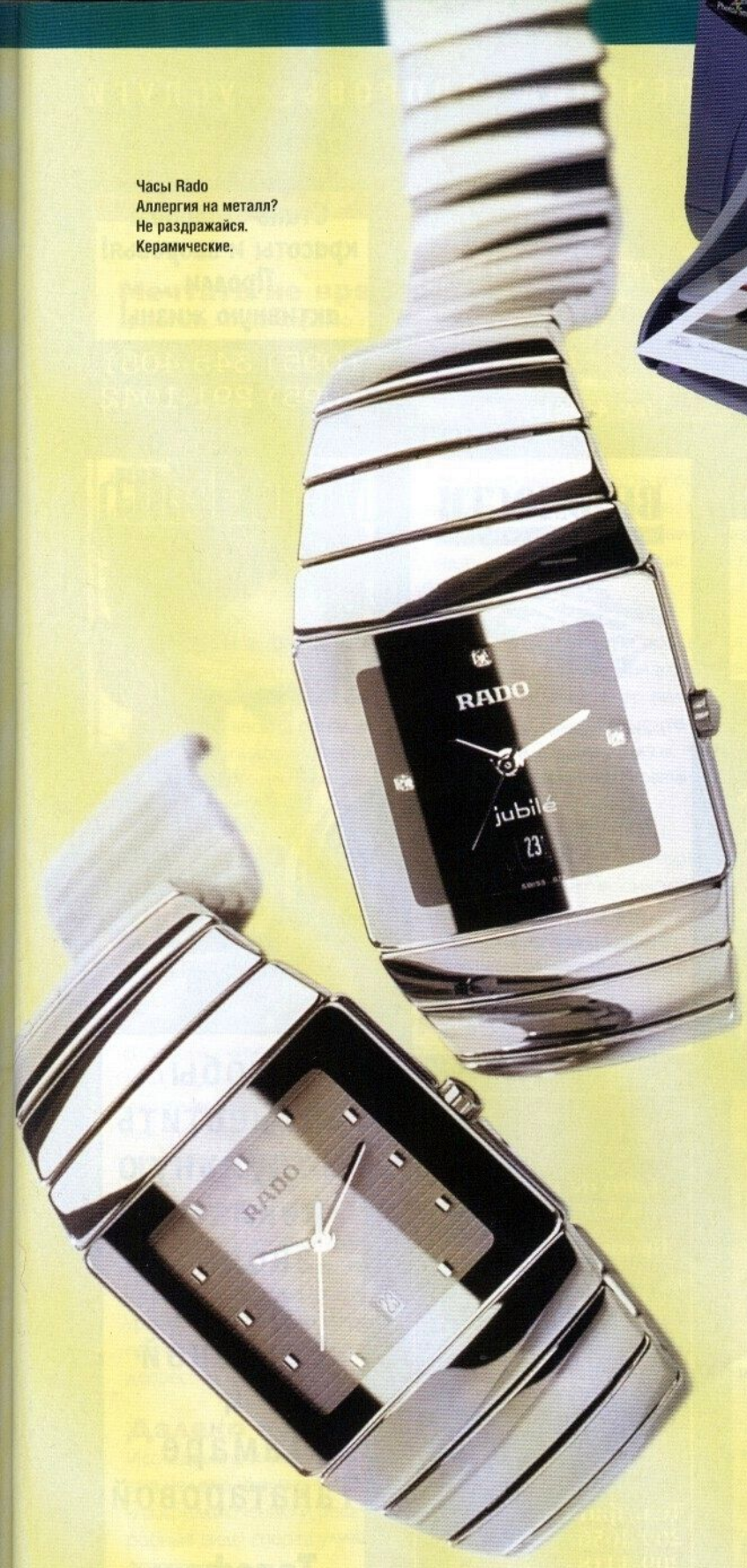
Joop! What about Adam
Последнее предложение от Змея-искусителя

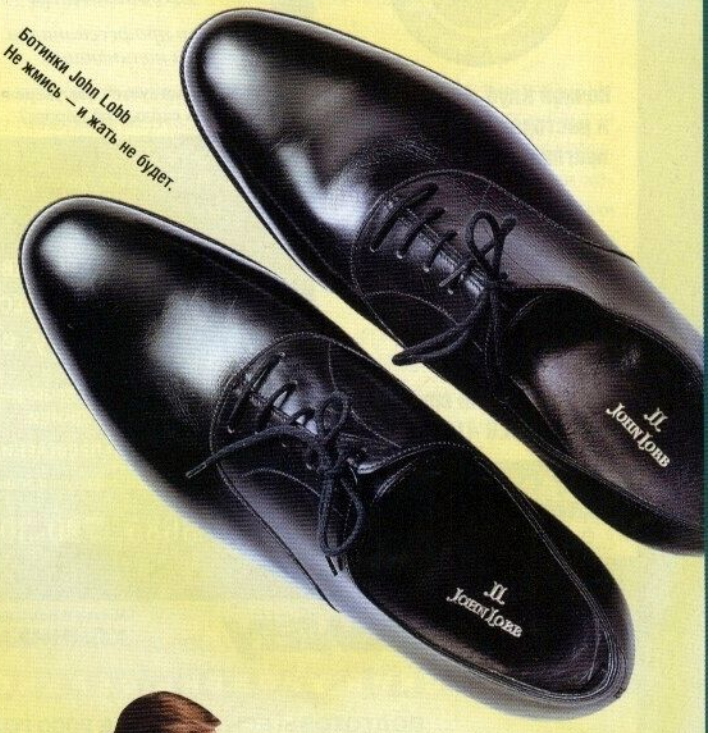
Часы Rado
Аллергия на металл?
Не раздражайся.
Керамические.

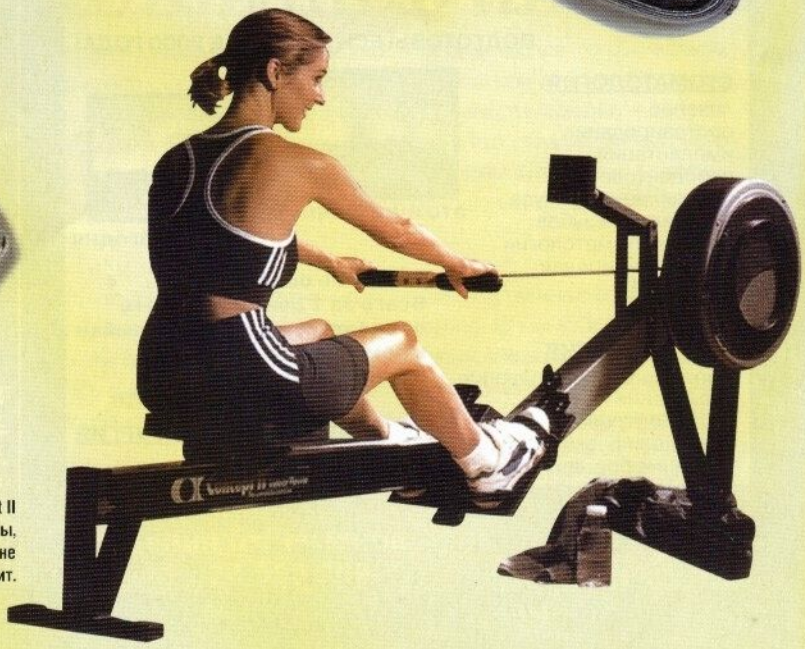


Принтер Hewlett Packard
Хочешь всех припечатать?

Ботинки John Lobb
Не жмись — и жать не будет.







Гребной тренажер Concept II
Спортсменка, увы,
в комплект поставки не
входит.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Мечтать не вредно! Исследование, проведенное учеными Temple University, показало, что, кроме того что во время еды надо хорошо пережевывать пищу, полезно еще расслабиться и помечтать. В эксперименте участвовали 2 группы студентов: первая во время еды думала об отвлеченных приятных вещах, а вторая производила в уме математические вычисления. В результате у тех, кто во время обеда предавался грезам, зарегистрированы усиленное слюноотделение и более высокая активность ферментов слюны, а эти факторы — залог хорошего пищеварения.

Zn — источник энергии В результате последних исследований, проведенных специалистами по питанию, выявлено, что микроэлемент цинк повышает выносливость и предотвращает усталость. Эксперименты показали, что те из испытуемых, кто получал диету, содержащую 18 мг цинка в день, значительно легче проходили тесты с физической нагрузкой, а уровень ферментов, защищающих мышцы от повреждения, был выше, чем у тех, кто потреблял 3 мг цинка в сутки. Чтобы стать выносливее ученые рекомендуют есть постное красное мясо. А также: сушеный горох, темное мясо индейки, лук-порей, сыр чеддер, кунжутные семечки, крабы.

Вакцина от язвы Похоже, что скоро мы распрощаемся с возможностью заработать язву желудка. Новая вакцина способна предотвратить развитие язвы желудка, вызываемой хеликобактер пилори, а жертвами этого микроба ежегодно становятся десятки миллионов человек. В докладе по хеликобактер пилори, представленном на последнем симпозиуме гастроэнтерологов, приводятся весьма обнадеживающие данные. В эксперименте испытуемые получали капсулы с инактивированными бактериями хеликобактер пилори три раза в день курсом в 28 дней. Тесты, проведенные через полгода, показали, что у всех (100%) получавших вакцину появились антитела к этому микробу. Иными словами, после вакцинирования у них развился иммунитет. Исследования и испытания новой вакцины идут полным ходом.

Полезный побочный эффект Некоторые препараты, созданные для того чтобы снижать уровень холестерина в крови, способны уменьшать риск развития онкологических заболеваний. В недавнем исследовании, опубликованном в материалах Национальной академии наук США, ученые обнаружили, что раковые клетки прекратили деление под воздействием одного из препаратов, главное назначение которого — снижать уровень холестерина. Предварительные исследования показывают, что у людей, принимающих этот препарат, риск развития рака любой локализации снижается на 33%.

Просто добавь корицы Недавнее исследование показало, что такая хорошо известная пряность, как корица, способна уничтожать кишечную палочку E.Coli, вызывающую пищевые отравления. Исследователи Kansas State University добавляли корицу в 2-литровые банки с яблочным соком, зараженным кишечной палочкой. Через 24 часа 1 чайная ложка корицы уничтожила все вредные палочки. Очень полезная находка, особенно для тех, кто путешествует. Если у тебя возникают сомнения относительно чистоты воды или напитков во время странствий по экзотическим странам, просто добавь туда немного молотой корицы, выжди день, а потом пей.

Грустная правда о тестостероне Тестостерон — синоним мужественности и силы. Более того, пластырь, содержащий мужской половой гормон тестостерон, способен поддержать ослабевающее либидо. Однако при этом тестостерон вовсе не улучшает твое настроение. Ученые предполагают, что высокий уровень тестостерона может привести мужчину к депрессии. По сообщению Journal of Health and Social Behavior, ученые исследовали 47393 мужчин и обнаружили, что обладатели высокого уровня тестостерона в три раза чаще впадали депрессию, чем те, у кого тестостерон был в пределах нормы. Специалисты предупреждают, что если ты пользуешься тестостероном в качестве лекарства, то должен быть начеку в отношении первых симптомов депрессии, таких, как резкое снижение веса или постоянная сонливость.

Далеко пойдешь Результаты исследований показывают, что аэробные упражнения улучшают умственные способности. Исследователи Университета шт. Иллинойс разделили 124 человека на две группы. Одни ходили пешком по 45 минут в день три раза в неделю. Другие — по 20 минут три раза в неделю. Через 6 месяцев были подведены итоги: у активных «ходоков» способность к сосредоточению и решению сложных логических задач была на 15% выше, чем у тех, кто ходил меньше. Ученые считают, что аэробные виды спорта улучшают приток крови к тому участку головного мозга, который отвечает за анализ и синтез получаемой информации.

ФАКТ: Вероятность совпадения отпечатков пальцев у двух человек — 1 : 24 000 000

БЮЛЛЕТЕНЬ

Наводнение II Мы уже писали, что употребление большого количества воды помогает снизить риск развития рака крови у мужчин. Но этим положительные свойства обильного питья не ограничиваются. По сообщению International Journal of Cancer, питье воды в больших количествах снижает риск развития рака толстой кишки у мужчин. Это доказано исследованием, которое показало, что те, кто употребляет литр или более воды в день, на 92% снижает риск развития рака толстой кишки. Медики полагают, что вода способна растворять канцерогенные вещества и ускорять их выведение из организма.

Опасное домашнее животное Ведущие специалисты-аллергологи западных стран убеждены, что в возникновении аллергии часто виноват не только микроскопический домашний клещ — компонент домашней пыли, — но и совсем не микроскопические... тараканы. Дело в том, что слюна и испражнения этих несимпатичных насекомых содержит белковые компоненты, обладающие высокой аллергенностью и способные вызывать бронхиальную астму. Так что с тараканами стоит бороться не только из эстетических соображений.

Этот жир полезный Исследователи USDA обнаружили, что прием рыбьего жира не менее полезен, чем употребление самой рыбы. Участвовавшие в эксперименте ежедневно получали 6 г рыбьего жира, богатого полиненасыщенными жирными кислотами (омега-3 и DHA), что эквивалентно количеству рыбьего жира в 4,5 кг свежего лосося. Через 3 месяца у принимавших рыбий жир уровень «хорошего» холестерина повысился на 26%, а уровень вредных триглицеридов стал на 15% ниже. Резюме: если ты ешь мало рыбы, то не забывай хотя бы про рыбий жир.

Чай от всего сердца Питье чая благотворно влияет на сердце. В результате исследований, проведенных в ряде американских госпиталей, выяснилось, что те, кто пьет 2 или более чашек чая в день, почти вдвое реже испытывает приступы болей в сердце по сравнению с теми, кто чай не пьет. Специалисты полагают, что это связано с высоким содержанием в чае антиоксидантов, защищающих сосуды, а возможно и с тем, что любители чая вообще ведут более здоровый образ жизни, чем «кофеманы».

Суперслива Объектом этого серьезного научного исследования группы британских и американских ученых была... сушеная слива. Выяснилось, что чернослив — эффективное профилактическое средство, поглощающее свободные радикалы и способное бороться с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. Кроме того, теперь доказано, что чернослив улучшает память и повышает потенцию. Напоминаем, что чернослив давно любим многими как отличный регулятор работы желудочно-кишечного тракта. Если ты возьмешь за привычку съедать 5-6 черносливин в день — не пожалеешь.

Радикулит по наследству Согласно данным исследования, опубликованного в журнале Science, ученые Филадельфийского университета обнаружили ген-мутант, ответственный за предрасположенность к заболеванию позвоночника — радикулиту, проявляющемуся болями в спине и по ходу нервов. Вредный ген-мутант изменяет плотность и эластичность межпозвоночных дисков. В результате этого они уже не могут выдерживать нагрузку, которая приходится на позвоночник. В семьях, традиционно страдающих радикулитом, этот ген выявлен у большинства родственников. Если твои дедушки и прадедушки мучились поясницей, ты в группе риска. Постарайся не провоцировать заболевание: избавляйся от лишнего веса, не кури, не таскай тяжестей, меньше сиди и больше двигайся.

Восстанови микрофлору! Отечественными исследователями из ММСИ им. Н.А. Семашко выяснено, что антибиотикотерапия язвы желудка приводит к нарушению микрофлоры кишечника у 100% пациентов. Дисбактериоз, клинически проявляющийся метеоризмом, болями в животе и расстройством стула, отмечается у 45,5% лечившихся. Если тебе был проведен такой курс лечения, не забудь нормализовать свою кишечную микрофлору. Для этого существуют такие препараты, как бифидобактерин, бификол, колибактерин. Особенно полезно в это время налегать на йогурты и кефиры с приставкой БИО-. Они содержат живые культуры микроорганизмов, которых тебе как раз и не хватает.

2 вопроса — и все ясно В американском издании Journal of General Internal Medicine опубликована новая анкета для выявления депрессии. Состоит она всего из 2 вопросов: 1) часто ли в течение последнего месяца вас беспокоили плохое настроение, чувство подавленности и безысходности? и 2) часто ли в течение последнего месяца вас беспокоили снижение заинтересованности и удовольствия от выполняемого дела? Положительным результатом теста считается ответ «да» на любой из вопросов.

ФАКТ: Скорость прохождения нервного импульса по нервному волокну — до 400 км/ч

В СТЕЛЬКУ

У меня деликатная проблема. Ноги пахнут так, что я вынужден покупать новые кроссовки каждые 3 месяца, а старые выбрасываю, потому что они продолжают источать запах. Как я могу побороть это явление?

Совет 1

Одновременно купи две пары кроссовок и надевай их на тренировки по очереди. Это увеличит продолжительность жизни обеих пар потому, что их внутренность будет успевать просохнуть. После того как ты снимешь обувь, оставь ее там, где она может хорошо проветриться. Если ты оставишь кроссовки в шкафу или в спортивной сумке — хорошего не жди. Мало того что обувь своим ароматом будет напоминать деликатесный сыр, им начнут пахнуть и шкаф, и сумка.

Совет 2

Покупай только те кроссовки, верх которых имеет сетчатые тканевые вставки или вентиляционные отверстия. Благодаря циркуляции воздуха внутри ботинка такие модели значительно меньше впитывают запах.

Совет 3

Когда ты много двигаешься, лучше всего надеть носки из смеси хлопка и синтетики. Они хорошо впитывают пот. Не забывай регулярно менять стельки. Обзаведись специальными дезодорирующими стельками или стельками с активированным углем. Они и бактерий убьют, и поглотят неприятный запах. Кстати, в продаже есть дезодорирующие и подсушивающие спреи, а также пудра для ног, и если ты комплексно подойдешь к проблеме своих ног, то не разоришься на покупке новых кроссовок.

И последнее

Пока ты не обзавелся средствами ухода за ногами, возьми свои кроссовки и вручную — щеткой и моющим средством — вымой их и внутри, и снаружи. После чего оставь их для просушки вне дома, например на балконе. После такой обработки интенсивность запаха должна уменьшиться.

СХВАЧЕННЫЙ МОРОЗЦЕМ

На морозе у меня краснеет и воспаляется кожа лица, а потом начинает шелушиться. Что вы посоветуете?

Попробуй нанести на поврежденные морозом участки кожи облепиховое масло (подойдет любое — и аптечное, и домашнее), а избыток промокни салфеткой. Чтобы избавиться от шелушения, возьми 2 ложки подогретого растительного масла, смешай с мелко размолотым геркулесом и повтирай эту штуку в кожу лица 2–3 минуты. Главное, не забудь смыть овсяную кашу с лица теплой водой.

ПОД СТУК СВОЕГО СЕРДЦА

Говорят, что спать на левом боку вредно, потому что сдавливается сердце. Неужели это правда?

Спать можно на любом боку. Распространенное мнение, что сон на левом боку вреден — суеверие. Такое положение не сказывается на работе сердца, так что спи на здоровье. Единственное, что тебе может помешать, так это стук твоего сердца. Это происходит оттого, что в положении на левом боку сердце несколько изменяет свое положение и его верхушка прислоняется к реберной дуге. В результате — звуки сердечных сокращений доходят до твоего уха.

ЗУБНОЕ ЧУВСТВО

Мои зубы настолько чувствительны, что я вынужден делать перерывы, когда ем мороженое или пью что-то холодное. Что я могу сделать чтобы повысить устойчивость зубов к холоду?

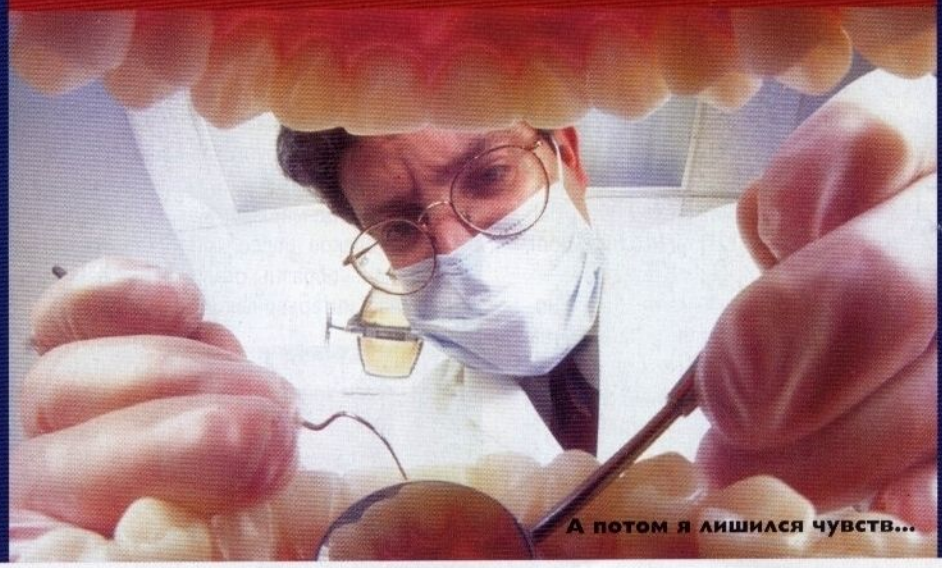
Причина неприятных и болевых ощущений при употреблении холодных продуктов в том, что цемент, покрывающий и защищающий корни твоих зубов, — поврежден или истончился. Виной тому — кислоты, содержащиеся в пище. Проникая через цемент, они раздражают дентин, весьма чувствительный к любым, в том числе и температурным воздействиям.

Скорее всего ты повредил цемент корней употреблением сильнокислых жидкостей, таких, как прохладительные напитки, фруктовые соки, приправы, а также агрессивной чисткой зубов жесткой щеткой.

Есть два пути уменьшения повышенной чувствительности зубов:

- ▶специальные защитные покрытия, содержащими фтор, которые нанесет врач;
- ▶использование специальных зубных паст для чувствительных зубов.

Кстати, повышенная чувствительность твердых тканей зуба — частый симптом пародонтопатии, заболевания тканей, окружающих зуб, и тебе невредно навестить стоматолога.



А потом я лишился чувств...

Фото: The Image Bank

ЛУЧШЕ ПЕРЕВАРИВАЙ

Врач назначил мне ферментные препараты, а расспросить его, что это такое, я забыл. Нельзя ли поподробнее узнать, зачем они нужны.

Эти лекарства помогают пищеварительной системе справляться с перевариванием пищи. В их состав входят активные компоненты желудочного и панкреатического сока и желчи. Ферментные препараты обычно назначают в случаях секреторной недостаточности при хронических гастритах, панкреатитах, колитах. Но ими можно пользоваться и здоровым, чтобы избежать неприятных ощущений при избыточных пищевых нагрузках. Ферментные препараты помогут справиться с жирной, жареной и копченой пищей. Свидетельством того, что под прикрытием этих лекарств с честью преодолены кулинарные испытания, будут уменьшение тяжести в желудке, отсутствие отрыжки и газообразования. Большинство ферментных препаратов продается без рецепта.

УЧИСЬ ПАХНУТЬ

После того как я утром пользуюсь туалетной водой, от меня приятно пахнет от силы час или полтора. В чем же дело, может, я неправильно обращаюсь с парфюмом?

Мы не знаем, каким одеколоном ты пользуешься, но напоминаем, что чем парфюмерный продукт качественнее и дороже, тем, как правило, его аромат более стоек и соответственно держится дольше. Кроме того, есть еще несколько нюансов. Для того чтобы от тебя долго и хорошо пахло, ты должен соблюдать некоторые правила:

- наноси парфюм только на чистую кожу. Не выливай на себя полфлакона за раз. Слишком сильно пахнуть ничем не лучше, чем не пахнуть вовсе;
- обязательно нанеси по капле парфюма на основание шеи, за уши, на область грудины и внутреннюю поверхность запястий;
- не пользуйся сразу несколькими разными запахами одновременно. Постарайся найти запах с одним наименованием (туалетная вода, дезодорант, и лосьон после бритья).

НЕ ВЫШЕ ЛИНИИ РТА!

Я иногда выдавливаю прыщи на лице. Недавно услышал, что это запрещено. Почему?

Выдавливание прыщей, угрей и фурункулов не рекомендуется во избежание распространения воспаления на окружающие ткани и внесения дополнительной инфекции. Выдавливать какие бы то ни было образования на лице, особенно выше линии рта, доктора запрещают категорически. Отток крови от кожи в этой части лица происходит по венам, идущим внутрь черепа. Если в результате неумелого выдавливания инфекция выходит за рамки прыщика и попадает в один из этих сосудов, может быть заражение. Постарайся ограничить появление прыщей, проконсультировавшись с дерматологом.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Городские новости (стр. 18)
D & G Masculine, 212 for Men ТЦ «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1
Very Valentino Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
π Салоны Rivoli, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2
S.T. Dupont «Павелецкая Плаза», Павелецкая пл., 2, стр. 1

Здесь и сейчас (стр. 20)
Kettler Спортивный магазин «Цезарь», Ленинградское пр-т, 37/6А
Reebok Новинский б-р, 28/35
Bollinger Сеть магазинов «Спортмастер», тел: (095) 956-2810
Exel Магазин «Диас», ул.Исаковского, 31, к.1

Идея фикс (стр. 24)
Wella, Schwarzkopf, L'Oreal ГУМ, Красная пл.
Mades, Finnhus, Nature Shop «Для душа и души», ул. Мясницкая, 35

23:59 ...полет нормальный (стр. 88)
Levi's, Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14
Cerruti Столешников пер., 16/11
Valentino ул. Кузнецкий мост, 20
Kenzo Петровский Пассаж, ул.Петровка, 10
Gucci ТД «Москва», Кутузовский пр., 31
Dolce & Gabbana ТД «Москва», Кутузовский пр., 31
Verri, Rocco Pistolesi Магазин «Репортер», ул. Новый Арбат, 31
Stefano Ricci Бутик «Цезарь» гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр., 31
Bvlgari, de Grisogono Магазин «Mercury», Кутузовский пр., 31
Nina Ricci Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Nike ГУМ, Красная пл., 3
Pal Zileri ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25;
Villeroy & Boch, WMF (посуда) М. Сухаревская пл., 2/4; ул. Смоленская, 10

Главное — вовремя смыться (стр. 106)
Shiseido, Hermes, Bvlgari, Biotherm Салоны Rivoli Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Rivoli ГУМ, Красная пл., 3
Mades, Finnhus, Nature Shop «Для душа и души», ул. Мясницкая, 35
Gillette, «Низорал» Сеть магазинов «Седьмой континент», «Рамстор» ул. Ярцевская, 19
Спортивно-оздоровительный клуб «Спорт-Лайн Клуб», ул. Кожевническая, 15
Салон красоты «Эго», ул. Кожевническая, 15, тел: (095) 959-6934

Рубаха, парень! (стр. 128)
Valentino Мужской салон Bosco di Ciliegi, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Paul & Shark ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25, «Калита-Центр», ул. Петровка, 2А
Carrel Мужской салон Bosco di Ciliegi, «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10
Pal Zileri ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25;
Brioni ТД «Москва», Кутузовский пр., 31
Cerruti Столешников пер., 16/11
Gucci ТД «Москва», Кутузовский пр., 31
Dolce & Gabbana ТД «Москва», Кутузовский пр., 31
Levi's, Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14

Panasonic атакует

Осенью Panasonic представила новую революционную линейку 100-герцевых телевизоров с загадочным названием «ТАУ». Модели обладают полностью цифровым шасси, суперплоскими кинескопами Quintrix. F, воспроизводящими изображение высокой четкости без искажений и помех. Благодаря наличию входа RGB их можно использовать в качестве монитора. Есть и видеовход DVD, позволяющий без проблем пользоваться таким телевизором в системе домашнего кинотеатра. Специальная акустическая система обеспечивает великолепное качество звука невероятной объемности, точности и чистоты.

ЦЕЗАРЬ уполномочен заявить

В ТЦ «Наутилус» 28 октября состоялся первый Форум актуальной моды «Цезарь... Технология имиджа». Там представлялись новые коллекции мужской одежды сезона осень/зима 1999/2000 от Pal Zileri, Pal Zileri Sport, Umberto Bilancioni, Armata Di Mare и др. Как оказалось — нам грозят глобальные изменения в новом мужском имидже, интеграция новых технологий в реальность и моду, и всеобъемлющее влияние сети Интернет... Изюминка шоу: впервые в мире моды 2 миллиона российских пользователей сети Интернет смогли наблюдать это феерическое зрелище в режиме реального времени.

Ярый Yaris

Yaris — это не просто еще одна новинка! Высокий и компактный, просторный и очень комфортный. Широкий выбор мощных двигателей, отвечающих любым твоим требованиям и твоему стилю вождения. Для любителей сэкономить — экономный двигатель небольшого объема, обеспечивающий машине прекрасную динамику. И ко всему этому в придачу —привлекательный облик, футуристическая панель приборов и богатая комплектация.

Стиль-но!

Со 2 по 5 декабря в СК «Олимпийский» Perrier Vittel Group и Спортивный парк «Волен» представляют к двухлетию журнала Men's Health демонстрационный подиум на выставке «Стиль 99». На подиуме будут проходить красочные шоу, конкурсы, розыгрыши призов и многое другое. Заходи — будет интересно!

SWATCH показал нос

1 ноября состоялась презентация часов Swatch Beat Millenium Special «Still Working» — «Все еще работающие». Фирма гарантирует, что при переходе в новое тысячелетие сбоев в их работе не будет. С наступлением тысячелетия на дисплее часов появится нос корабля. Кстати, часы выпущены весьма ограниченным тиражом.

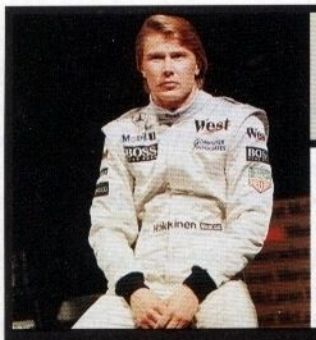
Дом Лаверна

2 декабря петербургская компания «Лаверна» открывает в Москве свой первый магазин под маркой «Дом Лаверна» (Варшавское шоссе, 143а). Там представлены образцы оформления ванных комнат, интерьерных уголков и многое другое. Покупатели наглядно увидят различные сочетания обоев, тканей, цветовые и композиционные решения для оформления интерьеров.

World Class

12 ноября фитнес-клуб World Class проводил церемонию вручения премии World Class Awards. Церемония состоялась в ресторане «Яръ» по адресу: Ленинградский проспект, 32/2. Премии вручались по 17 номинациям, учрежденных как для клиентов клуба, так и для его сотрудников. Среди номинаций для клиентов такие, как «Идеал года» (мужская и женская номинации среди клиентов), «Красота года» (номинация среди клиентов косметического салона), «Фитнес-семья года» (номинация среди клиентов), «Фитнес-ребенок года» (номинация среди клиентов в области детского фитнеса), а также номинация «Мистер фитнес World Class 99» и «Мисс фитнес World Class 99» среди клиентов за наибольшие достижения в фитнесе.

Кроме того, в живописнейшем месте Подмосковья — поселке Жуковка, расположенном на Рублево-Успенском шоссе, в конце ноября открывается третий фитнес-клуб, входящий в систему клубов World Class. Клуб будет располагаться в одном здании с теннисным клубом «Жуковка». Помимо традиционных видов услуг (более 30 видов аэробики, бассейн, сауна, тренажерные залы, теннисные корты, восточные единоборства, косметический салон, более 15 детских фитнес-программ), будут представлены и новые программы. Отличительной чертой нового клуба станет большое количество программ out door: катание на велосипедах, собственный зимний каток, мультифункциональный зал для занятий баскетболом, волейболом, мини-футболом и боксом.



Пьянство за рулем — вещь недопустимая. Пить нужно сразу после того, как из-за руля встал.

как открывать шампанское

рассказывает чемпион мира, гонщик «Формулы 1», пилот «Вест Мак-Ларен Мерседес» Мика Хаккинен

Вообще-то я не слишком люблю шампанское. У нас, финнов, совсем другие предпочтения, ну, вы знаете какие. Тем не менее, если я не пью шампанское сразу после гонки, у миллионов моих болельщиков портится настроение. Ну не могу же я огорчить сразу столько хороших людей — мало ли что мне там не нравится. Вот ведь и к плоским серебряным тазикам я, например, совершенно равнодушен. Это же не значит, что я не должен делать вид, что страшно рад получить еще один, тридцать первый.

Открывать большую бутылку шампанского под наблюдением тысяч глаз и десятков телекамер — это большая ответственность. За последние два года я, по-моему, научился делать это совсем неплохо и могу теперь дать несколько советов желающим.

Совет №1
Маневры с пробками

Осторожность и виртуозность — вот два основных девиза, когда речь идет о пробках, неважно, находятся ли они на дорогах или в горлышках бутылок.

Аккуратно раскрути проволочку, обхватывающую горлышко, отогни ее в сторону. Возьми бутылку под углом 45 градусов к животу, крепко обхвати пробку пальцами и начинай вращать бутылку, стараясь, чтобы ее не слишком трясло на поворотах, — иначе перегазуешь.

Совет №2
Сбрасывай скорость на выходе

Пробка подалась и моментально начала набирать скорость (давление внутри бутылки значительно больше, чем в автомобильной шине, — около 5 кг на квадратный сантиметр). Затормози ее продвижение с силой — иначе произойдет вылет. Причем вслед за пробкой улетит и большая часть содержимого бутылки. Правда, в этом есть и свои плюсы: шампанское — высококалорийный продукт, излишнее потребление которого приводит не только к опьянению, но и к проблемам с весом. Пусть я теряю за гонку 4,5 кг, но, если бы я каждый раз был вынужден целиком выпивать эту гигантскую бутылку, я бы давно не влезал в свой болид. Поэтому я не переживаю особенно, когда несколько лишних капель шампанского попадают не туда, куда нужно.

Совет №3
Заправляйся быстрее

Шампанское нельзя долго держать открытым — оно выдыхается. Если оно разлито по бокалам, то все происходит еще быстрее — уже через десять минут большая часть вкуса и запаха безвозвратно исчезает. Может быть, именно поэтому на подиуме отводится ровно пять минут на то, чтобы разделаться с трехлитровой бутылкой. Ну, мне не привыкать к тому, чтобы быстро заправляться горючим.

Иллюстрация: Влад Лесников. Фото: ФОТОбанк.

Часы Patek Philippe служат

не только Вам: с ними Вы передаете

свой неповторимый стиль следующему

поколению. *Новые мужские часы Patek Philippe*

Sculpture. Мировая премьера в России.

PATEK PHILIPPE
GENEVE

Положите начало своей собственной традиции

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Тверская, 16,
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 935-7789.

Кутузовский пр-т, 31,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2,
Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Манежная площадь, 1,
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 737-8353.

Михайловская, 1/7,
Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.

отдел дистрибуции: (095) 941-8411